پھول پتّیوں، پھل سبزیوں، جڑی بُوٹیوں، دال مصالحوں
اور کچن میں دستیاب اشیاء کے ذریعے آسان گھریلُو علاج

گھریلُو علاج کا خزانہ

گھریلُو علاج اور دوائیں ہر گھر کے لئے

ڈاکٹر آر۔ ایس اگروال : ڈاکٹر نریندر کمار اگروال
ڈاکٹر سُنندا سیٹھی



چھوٹی بڑی 91 بیماریاں : علاج کے 3500 سے زائد نسخہ جات

آیُورویدک نسخے، یُونانی تیار شدہ دوائیں، ہومیوپیتھک
نیز بائیوکیمک دوائیں، قدرتی علاج، غذا اور پرہیز



پھول پتّیوں، پھل سبزیوں، جڑی بُوٹیوں، دال مصالحوں، کچن میں اور آس پاس دستیاب جڑی بُوٹیوں کے ذریعے آسان گھریلُو علاج

گھریلُو علاج اور دوائیں ہر گھر کے لئے

گھریلُو علاج کا خزانہ

ڈاکٹر آر۔ایس اگروال : ڈاکٹر نریندر کمار اگروال

ڈاکٹر سُنندا سیٹھی

چھوٹی بڑی 91 بیماریاں : علاج کے 3500 سے زائد نسخہ جات

آیُورویدک نسخے، یونانی تیار شدہ دوائیں، ہومیو پیتھک نیز بائیو کیمک دوائیں، قدرتی علاج، غذا اور پرہیز




خوبصورتی اور صحت کی بہترین کتابیں

- دِل کی بیماریاں طبِ نبویؐ اور جدید میڈیکل سائنس (محمد نواز چودھری)
- یوگا بنیادی گائیڈ (ہارووڈ کیف)
- گھریلو علاج کا خزانہ (ڈاکٹر آر۔ ایس اگروال)
- گھریلو غذائی علاج کا اِنسائیکلوپیڈیا (ڈاکٹر گنیش نارائن چوہان)
- طب یونانی میں گھریلو ادویہ اور عام علاج کی کتاب (طیبہ اُم الفضل وحکیم عبدالرزاق)
- ادرک اور شہد سے علاج (منصور احمد بٹ)
- طب نبوی کھجور اور شہد سے علاج (معظم جاوید)
- علم الاعداد کا انسائیکلوپیڈیا (محمد جاوید شیخ)
- ناموں کا خزانہ (سید ارتضٰی علی کرمانی)
- سُکھی اور تندرُست بُڑھاپے کی طرف (رمیش چندر شُکل)
- ایکیو پریشر سے بیماریوں کا علاج (ڈاکٹر آر۔ ایس اگروال)
- کلاسک یوگا تھیراپی (یوگ آچاریہ آنند سوامی)
- موٹاپا گھٹائیں (اے۔ سی۔ چودھری)
- اپنا قد کیسے بڑھائیں (آصف نواز)
- ہربل بیوٹی کیئر (رشمی شرما)
- نیچرل بیوٹی کیئر (اَرپنا مُحمدار)

مکتبہ شعر و ادب

الفضل مارکیٹ اُردو بازار لاہور




اسٹاکسٹ: چودھری اکیڈمی۔ پنجاب بکڈپو الفضل مارکیٹ اُردو بازار، لاہور

فون: 37233749

گھریلو علاج کا خزانہ

چھوٹی بڑی تمام بیماریاں ____ علاج کے ہزار ہا ہزار نسخے

ڈاکٹر آر۔ایس اگروال : ڈاکٹر نریندر کمار اگروال
ڈاکٹر سُنندا سیٹھی

اُردو ترجمہ : آصف نواز



مکتبہ شعر و ادب۔ اُردو بازار لاہور
e-mail: maktabashair_o_adab@hotmail.com

اشاعتی ادارہ



خوبصورت اور معیاری کتابیں
آپ سب کے لیے

تزئین واہتمام

محمد خالد چودھری بابائے اُردو بازار

ناشر.................. محمد نواز چودھری

مترجم.................. محمد آصف نواز

مطبع.................. محمد دین پریس

قیمت.................. /600 روپے

اشاعت چہارم.................. مارچ 2014ء

اسٹاکسٹ:

پنجاب بکڈپو

الفضل مارکیٹ اُردو بازار لاہور فون نمبر: 042-37233749

آپ سے چند باتیں

دراصل اس کتاب کا منصوبہ اس نظر سے بنایا گیا ہے کہ ''مکتبہ شعروادب'' کا اپنے قارئین سے مسلسل رابطہ قائم رہتا ہے اور ہم وقت وقت پر ان کی دلچسپیوں کا جائزہ لیتے رہتے ہیں۔ اسی لئے ہم اپنے قارئین کی پسند کی کتب شائع کرنے پر ہمیشہ تیار رہتے ہیں۔ ''گھریلو علاج کا خزانہ'' کی اشاعت کا منصوبہ بھی اسی وجہ سے بنا اور اب آپ کے ہاتھوں میں یہ ضخیم کتاب موجود ہے۔

آج آیورویدک علاج کو برصغیر پاک وہند میں ہی نہیں، دنیا بھر میں مقبولیت حاصل ہورہی ہے۔ اس شعبے میں نئی نئی تحقیقات اور ایجادات ہورہی ہیں۔ قدرتی علاج بھی اس کی رفیق کی طرح ہے۔ جڑی بوٹیوں، پھلوں، سبزیوں اور اناج مصالحوں کے ذریعے علاج کے موثر اور مفید طریقوں کا شمار بھی اسی میں کیا جاتا ہے۔ یہ سب گھریلو علاج کے تحت مقبول ہیں، اور بے ضرر، صحت بخش نیز قوّت بخش ہیں۔ یہ طریقے صحیح معنوں میں شخص کی بیماری بارے قوّت مدافعت میں اضافہ کرتے ہیں اور علاج میں ایک طرح سے اس کی بھرپور مدد کرتے ہیں۔

ہزاروں سال سے آیوروید اور قدرتی علاج ہماری زندگی میں چلتا آیا ہے اور ہمارے معمولات میں مکمل طور سے رچ بس گیا ہے۔ اسے کبھی کسی بھی دور میں کم شمار نہیں کیا جاسکا، بلکہ یہ طریقہ ہر طرح سے مستحکم ہوتا چلا گیا۔ اگرچہ پیچیدہ، لاعلاج اور مہلک بیماریوں، جیسے کینسر اور کوڑھ نیز سرجری علاج کیلئے آج بھی ایلوپیتھی کی پناہ میں ہی جانا پڑتا ہے، لیکن باقی سب کیلئے آج اس طریقے کو ایلوپیتھی کے بڑے بڑے ماہر خصوصی بھی تسلیم کررہے ہیں۔ اسی طرح ہومیوپیتھی اور بائیوکیمک کا بھی اپنا اہم مقام ہے۔ ان طریقہ علاج سے بھی کسی طرح کا نقصان نہیں ہوتا۔ ان سے علاج تو آہستہ ہوتا ہے، لیکن تندرست ہونے کا امکان تقریباً یقینی ہوتا ہے۔ ان کا بھی آج اچھا رواج ہے۔

ان تمام طریقہ علاج کو ایک جگہ جمع کرکے اس کتاب کو ایک خزانے کی شکل دے دی گئی ہے۔ ایسا خزانہ جس میں چھوٹی بڑی تمام بیماریوں کے ہزارہا نسخے بھرے پڑے ہیں اور ان سے گھر بیٹھے آسان اور بے ضرر طریقوں سے علاج کئے جاسکتے ہیں۔ اس میں کھانا پینا، پرہیز وغیرہ اور تیار شدہ دوائیوں کو بھی درج کیا گیا اور ایک باب نفسیاتی

بیماریوں کا بھی دیا گیا ہے۔ یہ اس کتاب کی خصوصیات ہیں۔

یہ طے شدہ بات ہے کہ اسے ہم خزانہ اسی لئے کہہ رہے ہیں کہ ایسا مکمل مجموعہ، با مقصد، جدید اور مستند کتاب کہیں کوئی اور نہیں ہے۔ اس لئے لازمی ہے کہ آج گھر گھر کیلئے یہ کتاب اتنی مفید ہے کہ اسے نسل در نسل ساتھ رکھا جائے گا۔

ناشر............

برائے مہربانی محتاط رہیں!

* اگرچہ لکھنے میں مکمل احتیاط کی گئی ہے۔ اعلیٰ درجے کی کتابوں، ماہروں، قابل ڈاکٹروں اور خود مصنفین کے تجربات کی روشنی میں اس کتاب کو زیادہ مستند اور عملی بنایا گیا ہے۔ پھر بھی کبھی ایسا ممکن ہے کہ کسی کو مناسب نتیجہ نہ مل پا رہا ہو، یا کسی خاص حالت کے باعث دوسری طرح کی واضح علامات نہ مل رہی ہوں، تو برائے مہربانی قریبی معالج سے ضرور مشورہ لیں۔
* کبھی کبھی الرجی وغیرہ ایسی بیماریاں ہوتی ہیں، جن کے لئے تیار شدہ نسخے لینے سے کچھ دوسری طرح کے ہیجان اُبھر آتے ہیں، ایسے میں بھی فوراً معالج سے مشورہ لینا چاہیے۔
* کتاب کا مقصد مکمل طور سے قارئین کو فائدہ پہنچانے کا ہے، پھر بھی آپ سے التماس ہے کہ غیر معمولی حالت کے لیے محتاط رہیں۔

اظہارِ تشکّر

اس کتاب کو مُوزوں اور مستند بنانے کے لئے جن آیوروید کے ماہروں، عالموں، اُستادوں کی کتابوں کا گہرا مطالعہ کر کے ان کے خیالات کو تقویت دی گئی ہے، وہ اس طرح ہیں:-

1- کیدیو، نگھنٹو
2- سُشرت سنہتا
3- چَرک سنہتا
4- دھنوترے، نگھنٹو
5- رمندر سار سنگرہ
6- اشٹانگ ہدیم
7- شارنگھدر سنہتا
8- رَس پرکاش سدھاکر
9- مادھوندانم
10- رَس کام دھینو
11- رَسادھیائے
12- بھاو پرکاش
13- بھیشجیہ رتناولی
14- کاشیئم سنہتا
15- یوگ رتناکر
16- ونوشدھے چندرودیئے

رہنمائی حاصل کرنے کیلئے ہم مندرجہ بالا کتابوں کے عالم مصنفین کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔

مصنف

ضروری ہدایات!

1- جب کبھی بیماری بڑھ کر لاعلاج ہو جائے، تو اپنے ڈاکٹر کا مشورہ لیں اور علاج کرائیں۔
2- جن پیچیدہ اور لاعلاج بیماریوں کا علاج ممکن نہ ہو سکے، تو اپنے ڈاکٹر کے پاس جائیں اور اس کے مشورے سے علاج شروع کریں۔
3- تندرستی کے بارے وقت وقت پر ڈاکٹر کے تعلق میں رہیں اور تمام احتیاطیں کریں۔

اندر کے صفحات میں

باب 1 گھریلو علاج کی وسعتیں 13

✤ گھریلو علاج-13 ✤ گھریلو علاج کے دوسرے نام-14 ✤ مقبولِ عام علاج-14 ✤ ہنگامی (ایمرجنسی) علاج-15 ✤ مستقل علاج-15 ✤ ارزاں اور آسان علاج-15 ✤ گھریلو علاج اور ہماری فطرت-16 گھریلو علاج اور فطری علاج-16 ✤ پُر اثر علاج، گھریلو علاج اور معمولات، ہمارے آس پاس موجود آیورویدا-17 ✤ اچھی صحت کے لئے مقوی غذا ضروری-18 ✤ فاسٹ فوڈ صحت کے لئے مہلک-20 ✤ ہیجان انگیز اور نشیلی چیزوں کا استعمال بیماریوں کو دعوت-21 ✤ بچوں کو ضبط کی تعلیم: بیماری سے ان کی حفاظت، ہم خود بن رہے ہیں اپنے دشمن-21 ✤ کاروبار کی دوڑ اور میٹھا زہر، نیم حکیم خطرہ جان، تیز اثر دار دواؤں سے بچیں، جسمانی خروج کو روک کر بیماری نہ بڑھائیں-22 ✤ تندرست زندگی کے عام اُصول-25 ✤ گھریلو علاج کی افادیت، گھریلو علاج اور یہ کتاب-28

باب 2 پیٹ متعلقہ بیماریاں 29

✤ 1. عام پیٹ درد-31 ✤ 2. ہاضمے کی خرابی-36 ✤ 3. دست-44 ✤ 4. قے-50 ✤ 5. بدہضمی-56 ✤ 6. پیچش یا مروڑ-65 ✤ 7. پیٹ میں ریح، گیس یا اپھارہ-72 ✤ 8. تیزابیت-78 ✤ 9. سنگرہنی-82 ✤ 10. ہیضہ-86 ✤ 11. قبض-91 ✤ 12. پیٹ کے کیڑے-97

باب 3 بخار اور اس کی اقسام 103

✤ 1. عام بخار-105 ✤ 2. ریاحی بلغمی بخار-110 ✤ 3. بلغمی صفراوی بخار-111 ✤ 4. معیادی بخار یا تپ محرقہ-112 ✤ 5. انفلوئنزا-114 ✤ 6. ملیریا بخار-115 ✤ 7. نمونیہ-118

باب 4 سانس متعلقہ بیماریاں 123

✤ 1. زکام یا نزلہ-125 ✤ 2. کھانسی-130 ✤ 3. دمہ-136 ✤ 4. تپِ دق-141 ✤ 5. اختلاجِ قلب-147 ✤ 6. دل کی بیماری-151

باب 5 گلے کے اوپری حصے کی بیماریاں 157

✤ 1. سر درد-159 ✤ 2. کان کا درد-163 ✤ 3. گلے میں سوجن، درد، خشکی-168 ✤ 4. گلٹیاں یا ٹانسلز کا بڑھنا-173 ✤ 5. نکسیر (ناک سے خون کا نکلنا)-176 ✤ 6. چکر آنا-180 ✤ 7. بہرہ پن-183 ✤ 8. مرگی-187 ✤ 9. بے ہوشی یا غشی-191 ✤ 10. ہچکی-193 ✤ 11. مُنہ میں چھالے-196 ✤ 12. گردن کا درد-200

باب 6 ذہنی بیماریاں 203

✿1. خبط-205 ✿2. ذہنی افسردگی-207 ✿3. بے خوابی یا نیند نہ آنا-209

باب 7 ریح متعلقہ بیماریاں 215

✿1. گنٹھیا یا جوڑوں کا درد-217 ✿2. کمر درد-222 ✿3. گھٹنے کا درد-225 ✿4. فالج یا لقوہ-229
✿5. جسم میں سُوجن-232 ✿6. جسم سُن ہو جانا-236

باب 8 جگر کی بیماریاں 239

✿1. جگر کا بڑھنا-241 ✿2. یرقان-244 ✿3. پتّی اُچھلنا-248 ✿4. پیشاب کی خرابیاں-251

باب 9 عام لیکن خطرناک بیماریاں 257

✿1. السر-259 ✿2. ہائی بلڈ پریشر-261 ✿3. خُون کی کمی-264 ✿4. بواسیر-266 ✿5. پتھری-271 ✿6. خارش-274 ✿7. ذیابیطس-277 ✿8. جِلد کی بیماری-281 ✿9. برص، پھلبہری یا سفید داغ-285 ✿10. پھوڑے پھنسیاں-288

باب 10 عورتوں کی خاص بیماریاں 293

✿1. سیلانِ رحم یا لیکوریا-295 ✿2. ماہواری متعلقہ پریشانیاں-299 ✿3. زچگی کا درد-305
✿4. پرسُوت بخار-308

باب 11 مردوں کی جنسی بیماریاں 311

✿1. نامردی-313 ✿2. سُرعتِ انزال-317 ✿3. احتلام-320 ✿4. سوزاک اور جریان-323

باب 12 بچوں کی بیماریاں 329

✿1. کھانسی-331 ✿2. آنکھیں آنا یا دُکھنا-332 ✿3. بچوں کا بخار-333 ✿4. بچوں کے دست-334 ✿5. دانت نکلنا-335 ✿6. پیٹ میں درد-336 ✿7. پیٹ میں کیڑے-337 ✿8. مُنہ میں چھالے-339 ✿9. ناف کا پکنا-339 ✿10. قے کرنا-340 ✿11. خسرہ کی بیماری-341
✿12. سوکھے کی بیماری-342

باب 13 حادثاتی بیماریاں اور پریشانیاں 345

✿1. جل جانا-347 ✿2. کیڑے مکوڑوں کا کاٹنا-348 ✿3. لُو لگنا-349 ✿4. گرمی دانے-350
✿5. زخم-351 ✿6. دانت درد-352 ✿7. موچ آ جانا-354 ✿8. ہڈی ٹوٹنا-354 ✿9. زہر پینا-355 ✿10. چیچک-356 ✿11. الرجی-358

گھریلو علاج کا خزانہ ....

صحت نما گھر کو قائم رکھنے کے لئے اس کی تینوں بنیادوں......غذا، نیند اور نفس امّارہ کو ٹھیک رکھنا چاہیئے۔

____ چُرک

دن کے آخر میں دُودھ پیئں، رات کے آخر میں پانی پیئں اور کھانے کے آخر میں چھاچھ پیئں، تو پھر معالج کی کیا ضرورت ہے؟

____ نامعلُوم

معالج علاج کرتے ہیں، قُدرت تندرُست کرتی ہے۔

____ اَرسطُو

ضبطِ نفس اور محنت انسان کے دو بہترین معالج ہیں۔ ضبطِ نفس بے جا نفس پرَستی سے روکتا ہے اور محنت سے بھُوک تیز ہوتی ہے۔

____ رُوسو

بدہضمی ہونے پر پانی دوا ہے، ہضم ہو جانے پر پانی قوّت دیتا ہے۔ کھانے کے وقت پانی آبِ حیات کے برابر ہے اور کھانے کے بعد زہر کے برابر ہے۔

____ چانکیہ

خُوشی کی قُوّت بیمار اور کمزور شخص کے لئے بہت ہی قیمتی ہے۔

____ سوئٹ مارڈن



1 گھریلُو علاج کی وُسعتیں

آیُوروید کوانسانی تہذیب کا سب سے زیادہ قدیم تحریری طریقہ علاج تسلیم کیا گیا ہے اور کئی ایک معاملات میں یہ بھی تسلیم کیا گیا ہے کہ آیُورویدجدید طریقہ علاج سے کہیں زیادہ پُر اثر ہے۔ آج سے کم از کم تین ہزار سال پہلے آیُوروید کا آغاز ہوا اور آٹھ سو سال قبل از مسیح اس طریقے کے متعلق کتابیں بھی لکھی گئیں۔ یہ تسلیم کیا جاتا ہے کہ آیُوروید کا علم انسانوں کو دیوتاؤں سے حاصل ہوا ہے۔ جو بھی ہو، آیُوروید برصغیر پاک و ہند کا طریقہ علاج ہے، جس میں نئی اصلاحات کر کے اسے آج کے چیلنجوں کا سامنا کرنے کے قابل بنائے جانے کی ضرورت ہے۔

ہر طرح کی جسمانی اور ذہنی بیماریوں کا علاج اس طریقے کے ذریعے کیا جاتا رہا ہے۔ آج بھی مشاہدے اور تحقیقات کے بعد یہ پایا گیا ہے کہ آیُوروید طریقہ علاج ایک محفوظ اور موثر طریقہ علاج ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج دُنیا کی کئی یونیورسٹیوں میں اس طریقہ علاج کو دوسرے موجُودہ طریقہ علاج کی طرح ہی مقام عطا کیا گیا ہے۔

آیُوروید طریقہ علاج میں علاج کیلئے مکمل طور سے قُدرتی وسائل کا استعمال کیا جاتا ہے۔ پیڑ پودوں، معدنیات، دھاتوں اور قیمتی پتھر جواہرات وغیرہ کے ذریعے بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ قُدرت کے دوسرے ذرائع جیسے...... مٹی، پانی، ہوا، سُورج کی روشنی، مقناطیس وغیرہ کے ذریعے بھی اس طریقہ میں علاج کیا جاتا ہے۔

بھارتی صوفی، سنتوں سادُھوں نے زمانہ قدیم میں ہی یہ حقیقت معلوم کر لی تھی کہ شخص قُدرت کا ہی حصّہ ہے۔ ''جو جسم میں ہے، وہی کائنات میں ہے'' جیسا فقرہ اس حقیقت کو واضح کرتا ہے۔ فطری طور سے شخص کی فطرت میں بھی وہی عناصر ہیں، جو اس کے علاقے کی فطرت میں موجُود ہیں۔ جب کبھی بھی شخص کے اپنے اعمال و افعال کے باعث یا قُدرتی تبدیلیوں کے باعث ان عناصر کا توازن بگڑ جاتا ہے، تو یہی حالت بیماری کہلاتی ہے۔ حالیہ تحقیقات نے تو ان عناصر کی تعداد کافی مقرر کی ہے، لیکن دراصل یہ پانچ بنیادی عناصر، زمین آسمان، پانی، ہوا اور آگ کے ہی ضمنی عناصر ہیں۔

ان ہی عناصر کے عدم توازن کو ٹھیک کر دینا ہی علاج ہے۔ یہ کام دو طرح سے کیا جاتا ہے۔ پہلے ماہر معالج باہر سے ضروری عناصر جسم میں داخل کر کے ان کا توازن ٹھیک کرتے ہیں اور پھر ان وجوہات کو ختم کرتے ہیں، جن سے یہ عدم توازن پیدا ہوا ہے۔ پہلے طریقے کو دوا دینا کہتے ہیں اور دُوسرے کو اُصول و ضابطے اور ضبطِ نفس کی پابندی۔ انسان

کی بنیادی فطرت کو معلوم کر کے علاج کرنے کے باعث ہی آیُورویدسب سے اہم طریقہ علاج تسلیم کیا جاتا ہے۔

گھریلُو علاج

آیُوروید علاج بڑا وسیع اور مفصل طریقہ علاج ہے۔ ہزاروں برس کی تحقیقات کے بعد ہمارے آباؤاجداد نے ایسے کئی نسخے تیار کیے، جو گھر میں ہمارے آس پاس کے ماحول میں آسانی سے دستیاب ہو جاتے ہیں۔ ان نسخوں کی زیادہ تر چیزوں کو تو ہم روزمرہ کی زندگی میں اپنے کھانے پینے میں بھی شامل کیے ہوئے ہیں۔ یہ نسخے آسانی سے دستیاب ہونے والے تو ہیں ہی، ساتھ ہی بیماریوں کی یقینی اور بے ضرر دوا کی صُورت میں بھی مشہور ہیں۔ ایسے ہی نسخوں کو ہمارے بزرگوں نے آزمایا اور پھر وراثت کی صُورت میں اگلی نسل کو سونپ گئے۔ اس طرح یہ نسخے پورے برصغیر پاک و ہند کی عوامی زندگی میں بہت مشہور ہوتے گئے۔ آج تقریباً تمام گھروں کے بزرگ افراد کسی نہ کسی بیماری کے آسان اور کارگر نسخے کو جانتے ہیں اور ضرورت پڑنے پر اس کا استعمال کر کے بیماری کا علاج بھی کرتے ہیں۔ ایسے ہی آسانی سے دستیاب اور یاد ہونے والے نیز یقینی اَثر کرنے والے نسخوں کو گھریلُو علاج کے نام سے جانا جاتا ہے۔

گھریلُو علاج کے دُوسرے نام

گھریلُو علاج کے نسخے اتنے مقبول عام ہیں کہ کہیں یہ دادی امّاں کے نسخے، کہیں دادی نانی کے نسخے، کہیں داداجی کے نسخے اور کہیں حکیموں کے چٹکلے کے ناموں سے جانے جاتے ہیں۔ یہ نسخے اتنی آسانی سے دستیاب ہیں کہ کوئی انہیں پیسے کے نسخے، کوئی سستی دوائیں اور کوئی کوئی تو بے پیسے کے نسخے یا بے مول نسخے کہہ کر پکارتا ہے۔ بہر حال گھریلُو علاج کی دوائیں اتنی سستی اور آسانی سے دستیاب ہوتی ہیں کہ لوگ انہیں گھاس پھوس کی دوائیں یا راکھ دُھول کی دوائیں تک کہہ دیتے ہیں۔

مقبول عام علاج

گھریلُو طریقہ علاج برصغیر پاک و ہند میں بڑا ہی مقبول عام ہے۔ خاص کر دُور دراز کے گاؤں دیہات میں، جہاں ہسپتال یا ڈاکٹر کی سہولت دستیاب نہیں ہے، گھریلُو علاج ہی ابتدائی علاج کا محض ایک وسیلہ ہے۔ شہری اور قصباتی زندگی میں جہاں ڈاکٹر کی سہولیات بھی میسر ہیں، لوگ عام بیماریوں کیلئے گھریلُو دواؤں پر ہی زیادہ انحصار کرتے ہیں۔ کسی کے دانت میں درد ہے، تو لونگ پیس کر دانت یا داڑھ میں دبا لیا۔ کسی کو سردی زکام ہو گیا ہے، تو تُلسی اور سیاہ مرچ کی چائے پی لی، کسی نے گلے میں خراش ہونے پر پانی کو اُبال کر اس میں نمک ڈال کر غرارے کر لئے، یا ادرک کا رَس شہد ڈال کر چاٹ لیا، کسی کو چوٹ لگ گئی ہے، تو ہلدی چُونے کا لیپ باندھ لیا۔ ایسے کتنے ہی نسخے ہیں، جو گاؤں شہر میں زیادہ تر لوگ استعمال میں لاتے ہیں۔ یعنی شاید ہی کوئی ایسا گھر ہو، جس کے افراد کو ایسے دس بیس نسخوں کی معلومات نہ ہوں اور جو مشکل پڑنے پر ان کا استعمال نہ کرتے ہوں۔

ہنگامی (ایمرجنسی) علاج

ہم چاہے شہری یا قصباتی علاقوں میں رہ رہے ہوں، یا دُور دراز کے گاؤں دیہات میں، ہماری زندگی میں کبھی نہ کبھی ایسے لمحات آ ہی جاتے ہیں، جب ہمیں ہنگامی علاج کی ضرورت ہوتی ہے اور ڈاکٹر کے پاس فوری پہنچنا ممکن نہیں ہوتا۔ ایسی حالت میں گھریلو علاج بڑا کارگر علاج ثابت ہوتا ہے۔

رات کے 2 بجے ہیں۔ چھوٹے بچے کے پیٹ میں اچانک تیز درد شروع ہو گیا۔ درد سے چیختے بلبلاتے بچے کو دیکھ کر سب لوگ پریشان ہو گئے۔ اچانک دادی امّاں آئیں تھوڑی سی ہینگ پانی میں گھول کر بچے کی ناف کے آس پاس مل دی۔ تھوڑی سی بھُنی ہینگ اور سیاہ نمک ملا کر نیم گرم پانی کے ساتھ بچے کو پلا دیا اور دیکھتے ہی دیکھتے درد سے تڑپ رہا بچہ آرام کی نیند سو گیا۔ یہ ضروری نہیں، ایسے واقعات رات کو ہی ہوں۔ چھوٹے بچے کھیل رہے ہیں کہ اچانک چھوٹی بیٹی کی ناک سے نکسیر پھوٹ نکلی۔ تیزی سے بہتے خُون سے سارے کپڑے سُرخ ہو گئے۔ اتنے خُون کو دیکھ کر بچّی بھی گھبرا گئی اور ماں باپ بھی پریشان۔ خُون رُکنے کا نام ہی نہیں لے رہا تھا کہ اچانک نانی نے کہا کہ ذرا سی زرد مٹّی کے ڈھیلے کو پانی سے تر کر کے اسے سونگھا دو۔ سر نیچا کر کے اسے لٹا دو، سر پر کپڑے کی پٹّی کو پانی میں بھگو کر رکھ دو اور ماتھے پر زرد مٹّی کا لیپ کر دو۔ پانی سے سر گیلا کرتے اور زرد مٹّی کو سونگھاتے ہی نکسیر بند ہو گئی۔ ایسی حالت میں ڈاکٹر کی تلاش کی جاتی اور جب تک بچّی کو لے کر ڈاکٹر کے پاس جایا جاتا، تب تک نہ جانے کتنا خُون بہہ چکا ہوتا۔ گھریلو علاج کی معمولی سی دوائیوں نے بچّی کو کارگر ہنگامی علاج دے کر کسی بڑی پریشانی سے بچا لیا۔

مستقل علاج

ایسا نہیں ہے کہ گھریلو علاج صرف ہنگامی علاج ہی ہو، زیادہ تر بیماریوں میں یہ ایک مستقل علاج کی صُورت میں مشہور ہے۔ خطرناک سے خطرناک بیماریوں کو جڑ سے ختم کرنے کیلئے گھریلو علاج بہت مشہور ہے۔ اس کی دوائیاں اپنے آہستہ لیکن مستقل اَثر کے باعث بیماریوں پر کچھ دیر سے اَثر ڈالتی ہیں، لیکن بیماری کی صحیح تشخیص کر کے اگر دوا دی جائے، تو گھریلو علاج سے فوری اور مستقل فائدہ ملتا ہے۔ دُوسرے طریقہ علاج کی تیز اَثر دار دوائیوں کے عارضی اَثر کے برعکس سمجھدار لوگ گھریلو طریقہ علاج کے مستقل اَثر دینے والے علاج کو زیادہ پسند کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ یہ طریقہ آج بھی ایک کامیاب اور مقبول عام طریقہ علاج کی صُورت میں مشہور ہے اور اب تو ساری دُنیا میں اس کا پھیلاؤ ہو چکا ہے۔

ارزاں اور آسان علاج

گھریلو علاج میں بیماری کا علاج قُدرتی نباتات، گھر میں دستیاب کھانے پینے کی چیزوں اور پانی، روشنی، مٹّی، ہوا، آواز اور مقناطیس وغیرہ کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ یہی چیزیں ہمیں آسانی سے دستیاب ہیں اور قیمت میں بھی سستی ہوتی ہیں۔ اس لئے گھریلو علاج ارزاں اور آسان علاج ہے۔ اڑد کی جو دال ہم کھاتے ہیں، اگر تھوڑی مقدار میں اس کی کھیر بنا کر

کھائی جائے، تو یہ بے حد قوت بخش ہے۔ دوپہر کو کھانا کھانے کے بعد اگر سیاہ نمک اور بھُنی ہینگ زیرے کو چھاچھ بھرے ایک گلاس میں ڈال کر پی لیا جائے، تو کھانا جلدی ہضم ہو جاتا ہے۔ رات کو اگر دُودھ کے ساتھ سونٹھ اور گڑ لے لیا جائے، تو صبح پیٹ صاف ہو جاتا ہے۔ نیم کا تیل پھوڑے پھنسی پر لگانا بہت مفید ہے۔ جامن کے نرم پتے دہی میں گھول کر پینے سے پیچش میں آرام مل جاتا ہے۔ تلسی کی پتیاں پانی میں اُبال کر پینے سے سردی کا اثر کم ہو جاتا ہے۔ ایسی جانے کتنی ہی بغیر پیسے کی دوائیں ہیں، جو ارزاں اور آسانی سے دستیاب ہونے کے ساتھ ساتھ بیماریوں کو مستقل طور سے ٹھیک کر دیتی ہیں۔

گھریلو علاج اور ہماری فطرت

گھریلو علاج میں بیماریوں کا علاج فطری طریقے سے کیا جاتا ہے۔ یہ علاج ہماری فطرت کے موافق اس لئے ہے، کیونکہ شخص خود فطرت کا ہی حصہ ہے، اسی کی خاص تخلیق ہے۔ جو عناصر فطرت میں موجود ہیں، وہی عناصر اس فطرت میں پیدا ہونے والے جانداروں میں ضرور موجود ہوتے ہیں۔ اس لئے فطری عناصر بلا شبہ شخص کے جسم کیلئے زیادہ مفید ثابت ہوتے ہیں۔

فطرت کا کوئی بھی عنصر غیر ضروری نہیں ہے۔ ہر ایک عنصر میں نقائص وخوبیاں ضرور پائی جاتی ہیں۔ ان نقائص وخوبیوں والے عناصر کو ضرورت کے مطابق قبول کرنا ہی علاج ہے۔ تقریباً خاص نباتات کی خاص خوبیوں سے ہم فائدہ اٹھاتے ہیں، لیکن کچھ نباتات کے نقائص اور ان میں پوشیدہ ضرر رساں عناصر بھی ضرورت پڑنے پر بڑے مفید ثابت ہوتے ہیں۔ کانٹے سے کانٹا نکالنے یا زہر سے زہر مارنے والی عوامی کہاوتیں اسی طرح کے تجربات کا نتیجہ ہیں۔ ضرورت ہے تو صرف اس بات کی کہ ہم اپنے جسم کی ضرورت کو سمجھیں اور اس کے مطابق عناصر والے پودوں یا دوسری طرح کے عناصر سے اپنے جسم کی ضرورت کی تکمیل کریں۔

گھریلو علاج اور فطری علاج

گھریلو علاج میں فطرت کی عطا کردہ نباتات کے علاوہ دُوسرے قدرتی وسائل کا بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ سُورج کی دُھوپ یا روشنی، چاند کی چاندنی، ہوا، مٹی، پانی، مختلف اقسام کے ہیرے جواہرات اور مقناطیس وغیرہ قدرتی وسائل بھی گھریلو علاج کے کامیاب ذرائع ہیں۔

ملتانی مٹی سے سر دھونا، خشکی، گرمی، اور سیکری (ڈینڈرف) کو ختم کرنے کیلئے جہاں مفید ہے، وہیں دریا کے کنارے کی مٹی کو جسم پر لگانے پر یا ماتھے پر تلک کی صُورت میں لگانے سے ٹھنڈک اور سکون حاصل ہوتا ہے۔ سفید کھڑیا مٹی، چکنی مٹی، چونا مٹی وغیرہ مٹیوں کا کئی دوائیوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

ٹھیک اسی طرح تانبے کے برتن میں رات کو بھر کر رکھے گئے پانی کو صبح پینے سے جگر کی بیماریاں دُور ہوتی ہیں۔ دریا کا پانی

جسم کے اندر اور باہر کی کئی بیماریوں کا کارگر علاج کرتا ہے۔ آج کل تو رنگ رنگ کے پانیوں کے استعمال سے کئی بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔

سُورج کی روشنی میں جسم سے پسینہ نکل کر کئی ضرررَساں عناصر کو جسم سے باہر کر دیتا ہے۔ سرسوں کا تیل لگا کر دُھوپ سینکنے سے جسم کو وٹامن ''ڈی'' ملتا ہے۔ چاند کی چاندنی جسم کو ٹھنڈک اور دل کو شگفتگی عطا کرنے والی ہوتی ہے۔

پُراَثر علاج

گھریلو علاج وسیع اور بہت ہی پُراَثر علاج ہے۔ جسم کے ہر ایک حصّے کی بیماری کے بارے مطلوبہ گھریلو دوائیں ہیں۔ چاہے جسم کے کسی بیرونی حصّے میں درد ہو، سُوجن ہو یا پھر جسم کے اندر کے اعصاب بے قاعدہ کام کر رہے ہوں یا کمزور، یا بیمار ہوں۔ ہر ایک بیماری کا علاج کرنے میں گھریلو علاج مکمل طور سے کامیاب ہے۔ دماغی بیماریوں، دل کی بیماریوں، گُردے کی بیماریوں، پھیپھڑے کی بیماریوں اور پیٹ کی بیماریوں جیسی خطرناک بیماریوں میں گھریلو علاج کے نسخے بڑے کارگر ثابت ہوتے ہیں۔ بادام، سونف، الائچی، برہمی اور گھی کا استعمال دماغی کمزوری، تکان، بے چینی، چکّر آنا، یادداشت کے زیاں وغیرہ میں بڑا مفید ہے۔ میتھی، ہینگ، زیرہ، اجوائن، لہسن، سیاہ نمک جیسے باورچی خانے کے مصالحے گیس کی بیماریوں میں بہت ہی مفید ثابت ہوتے ہیں۔ رات کو پانی میں 2، 3 انجیر بھگو کر صبح کھا لینے سے پیٹ کی آنوء (ایک قسم کا چکنا سفید لیس دار مادہ جو پیچش میں پاخانہ کے ساتھ آتا ہے) نکل جاتی ہے۔ بابڑنگ کا چُورن (چُورن) گُڑ کے ساتھ سوتے وقت کھا لینے سے پیٹ کے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں۔ گھریلو نسخوں کو جاننے والے شخص کو آٹے کے چوکر سے لے کر پھل سبزیاں، یعنی سب کچھ گھریلو دوائیں ہی دکھائی دیتی ہیں۔ یہ دوائیاں بھی بڑی کامیاب اور کارگر ہیں، جو مختلف بیماریوں میں آسانی سے استعمال کی جا سکتی ہیں اور مستقل فائدہ پہنچاتی ہیں۔

گھریلو علاج اور معمولات

صرف کھانا پینا ہی نہیں، ہمارے رہنے سہنے کے طور طریقے، اٹھنے بیٹھنے، سونے جاگنے، چلنے پھرنے وغیرہ کے انداز بھی گھریلو علاج کا ایک اہم حصّہ ہیں اور ان کے پیچھے بے شمار سائنسی وجوہات پوشیدہ ہیں۔ دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد لیٹنا اور رات کا کھانا کھانے کے بعد ٹہلنا، کھانا کھانے کے بعد کروٹ کے بل ہاضمے کی نظر سے بہت ہی مفید ہے۔ صبح جاگتے ہی آنکھوں میں پانی کے چھینٹے مارنا، دانت صاف کرنا، نشست پر بیٹھ کر کھانا کھانا، ورزش کرنا، وقت پر سونا جاگنا وغیرہ تمام اُصول گھریلو علاج کے ہی حصّے ہیں۔ ان کی پابندی سے بیماریوں سے بچاؤ ضرور ہی رہتا ہے اور اسے نظرانداز کرنے پر بیماریوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

ہمارے آس پاس موجود آیُورویدِ

اگر ہم غور سے دیکھیں تو ہمیں اپنا گھر ایک منظم گھریلو دواخانہ نظر آئے گا۔ گھریلو علاج میں دوائی کی صُورت میں استعمال

ہونے والی اہم چیزیں ہمیں اپنے باورچی خانے میں ہی مل جائیں گی۔ مرچ، نمک، ہلدی، دھنیا، زیرہ، سونف، اجوائن، سونٹھ، میتھی، سیاہ مرچ، تیزپات، لونگ، جائفل، املی، ہینگ اور گڑ سے لے کر گیہوں، چنا، مٹر، مکئی، باجرہ، لوکی، تروئی، کریلا، آلو، پیاز، لہسن، گاجر، مولی، شلجم، گوبھی، چقندر وغیرہ کوئی بھی تو چیز ایسی نہیں ہے، جس کا گھریلو علاج میں استعمال نہ ہوتا ہو۔ ادھر گھر سے باہر نکلتے ہی آم، امرود، نیم، پیپل، ببول اور جانے کتنے ہی پیڑ پودے اور نباتات سب کچھ تو گھریلو دوائیاں ہیں۔ ذرا مندرجہ ذیل نسخوں پر غور کیجئے:۔

- گم چوٹ لگ گئی ہے..... ہلدی چونے کا لیپ لگادیں۔
- اندرونی چوٹ ہے..... گرم دودھ کے ساتھ پھٹکری کی پھنکی دے دیں۔
- انگلی کٹ گئی ہے..... پھٹکری کا پھاہا باندھ دیں۔
- پھوڑا پھنسی ہے..... جنگلی گوبھی کو تیل میں بھگا کر باندھ دیں۔
- بال توڑ ہو گیا ہے..... پیپل کے نئے پتے پر گھی اور سینڈور لگا کر باندھ دیں۔
- پھوڑا ہو گیا ہے..... جامن کے پتے پر گھی سینڈور لگا کر باندھ دیں۔
- پیٹ صاف نہیں رہتا ہے..... دودھ کے ساتھ سونٹھ پھانک لیں۔
- سردی لگ گئی ہے..... جائفل گھسا کر چٹادیں۔
- لو لگ گئی ہے..... آم کا پنا (آم کا گاڑھا شربت) بنا کر پلادیں۔
- دانت میں درد ہے..... لونگ کا تیل لگادیں۔
- پیٹ میں گیس ہے..... صبح تازے پانی سے لہسن کی کلی (تری) نگل لیں۔
- ایڑیاں پھٹ گئی ہیں..... تیل میں موم گرم کر کے لگالیں۔
- سر میں خشکی ہے..... ملتانی مٹی میں دہی ملا کر سر دھولیں۔

ایسے ایک نہیں بے شمار نسخے ہیں، جو دیکھنے، سننے اور کرنے میں بہت آسان معلوم ہوتے ہیں، لیکن بیماری کی یقینی دوائیں ہیں۔ اب انہیں پانے کیلئے آپ کو کسی سند یافتہ معالج کی ضرورت نہیں ہے، یہ سب تو آپ کے باورچی خانے سے لے کر دروازے تک بکھرا پڑا ہے۔

اچھی صحت کیلئے مقوی غذا ضروری

جسم کو تندرست اور سرگرم عمل رکھنے کیلئے ہم کھانا کھاتے ہیں۔ کھانا کھانا انسان کا عام اور فطری رجحان ہے۔ غذا سے ہمیں قوت حاصل ہوتی ہے۔ بیماریوں سے حفاظت ہوتی ہے اور جسمانی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت ہوتی ہے۔ یہ کام غذا سے دستیاب مختلف اقسام کے عناصر کرتے ہیں، اس لئے غذا میں ان تمام عناصر کا ہونا ضروری ہے۔ ایسی متوازن غذا ہی مرغوب اور مقوی غذا کہلاتی ہے۔

غذا سے ہمیں 5 اہم عناصر ملتے ہیں:۔

1-پروٹین، 2- کاربوہائیڈریٹس، 3- چکنائی، 4- معدنی نمک اور 5- وٹامنز۔

جسم میں ان عناصر کے کام بلا روک ٹوک ہوتے رہتے ہیں۔ جب کبھی ان کے کاموں میں رُکاوٹ پڑتی ہے، تب ہی شخص بیمار پڑتا ہے۔ ان پانچوں عناصر کے کاموں کو اختصار میں سمجھنا ضروری ہے:۔

1- پروٹین:- پروٹین سے ہمارے جسم کی دھاتوں کے پیٹ کے اندرونی حصے بنتے ہیں۔ یہ چکنے، لعاب دار، چمکیلے اور گاڑھے ہوتے ہیں۔ ہمارے جسم کے پٹھے، جلد، بال، ناخن، دل، دماغ، جگر، تلی، پھیپھڑے اور گردے وغیرہ پروٹین کے ہی بنے ہوتے ہیں۔ یہ پروٹین گیہوں، سویابین، خشک پھلوں وغیرہ سے کافی مقدار میں ملتے ہیں۔ دالوں، خشک پھلیوں، پالک وغیرہ میں بھی پروٹین پائے جاتے ہیں۔ ان کی کمی سے ہمارے جسم کا بڑھنا رُک جاتا ہے، کمزوری آجاتی ہے، جسم کے پٹھے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔

2- کاربوہائیڈریٹس:- سٹارچ یا میدے جیسا عنصر اور شکر کا مشترک نام کاربوہائیڈریٹس ہے۔ اس کا کام جسم میں ایندھن کی طرح جل کر گرمی اور قوّت پہنچانا ہے۔ گرمی سے ہمارے جسم میں ایک خاص درجہ حرارت قائم رہتا ہے، جو زندہ رہنے کیلئے ضروری ہے۔ کاربوہائیڈریٹس کی کمی سے طرح طرح کی بیماریاں ہوجاتی ہیں۔

3- چکنائی:- گھی، دُودھ، مکھن اور روناسپتی تیلوں سے ہمیں چکنائی حاصل ہوتی ہے۔ چکنائی اور شکر آپس میں مل کر جسم کو گرم رکھتے ہیں۔ مثلاً طرح طرح کی مٹھائیاں، گھی سے بنے پکوان اور چاٹ پکوڑے چکنائی مہیا کرنے والی خوردنی اشیاء ہیں۔ ان کو زیادہ کھانے سے جسم موٹا ہوجاتا ہے، اس لئے مناسب مقدار میں گھی، دُودھ لینے کے بعد صبح و شام ورزش بھی کرنی چاہیے۔

4- معدنی نمک:- نمک جس طرح کھانے میں ایک خاص ذائقہ اور رس پیدا کرتا ہے، اسی طرح صحت بھی نمک کے بغیر پھیکی ہے۔ نمک ہم روزانہ کھانے میں کھاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اور بھی نمک ہمارے جسم کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔ ان میں سے 4 نمک اہم ہیں، کیلیشیم، فاسفورس، آئیوڈین اور لوہا۔ جسم کو تندرُست رکھنے کیلئے ان نمکیات کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارے جسم کی قوّت کو قائم رکھنے میں معدنی نمکیات کا بہت بڑا ہاتھ ہوتا ہے۔ یہ نمک جسم میں پانی کا توازن قائم رکھتے ہیں اور خون کو زیادہ کھارا یا ترش نہیں ہونے دیتے۔ کیلشیم اور فاسفورس ہڈیوں کو مضبوط کرتے ہیں۔ دل اور دماغ کو خاص طور پر ان کی ضرورت ہوتی ہے، اس لئے روزانہ کھانے والے نمک کے علاوہ ہمیں دُودھ، پنیر، چھاچھ، چقندر، چولائی، پالک، شلجم، سویابین، مٹر، سیم وغیرہ کھاتے رہنا چاہیے، کیونکہ ان چیزوں میں ہر طرح کے نمک پائے جاتے ہیں۔ گاجر، پتوں والی سبزیوں اور سلاد میں لوہا عنصر زیادہ ہوتا ہے۔

5- وٹامنز:- وٹامنز غذا سے حاصل ہونے والے وہ عناصر ہیں جو جسم کو تندرُستی اور خوبصورتی عطا کرتے ہیں۔ ان

کے ناموں کی ترتیب اے، بی، سی، ڈی، ای اور کے، وغیرہ کی صُورت میں کی گئی ہے، جومندرجہ ذیل ہیں:-

* وٹامن ''اے'' ___ یہ آنکھوں کیلئے ضروری ہوتا ہے۔اس کی کمی سے شب کوری یار تو ندھی (رات کونظر نہ آنا)، موتیا بند جیسی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔یہ ساگ سبزیوں، ٹماٹر، گاجر، مٹر میتھی، چقندر، بند گوبھی وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔
* وٹامن ''بی'' ___ اس کی ضرورت اعصابی نظام کی ناڑیوں اور دل کوٹھیک رکھنے کیلئے ہوتی ہے۔ یہ گیہوں، مکئی، گاجر، باجرہ، گوشت وغیرہ میں کافی مقدار میں ملتا ہے۔اس کے علاوہ گنا، گڑ، شکر وغیرہ میں بھی پایا جاتا ہے۔
* وٹامن ''سی'' ___ تُرش خُوردنی چیزوں جیسے، لیموں، سنگترہ، مالٹا، سبز مرچ اور امرود وغیرہ میں کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔اس کی ضرورت دانتوں اور آنتوں کوٹھیک رکھنے کیلئے پڑتی ہے۔اس کی کمی سے قبض، کبھی کبھی دست لگ جاتے ہیں۔
* وٹامن ''ڈی'' ___ دُودھ، چکنائی والی خُوردنی چیزوں اور مچھلی کے تیل میں سب سے زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے، لیکن تازے دُودھ، مکھن، گھی، انڈے کی زردی میں بھی ملتا ہے۔یہ دانتوں اور ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔
* وٹامن ''ای'' ___ چکنائی میں حل ہو جانے والا وٹامن ہے، جو گیہوں میں خاص طور سے ملتا ہے۔ یہ دل کے سرگرم عمل کیلئے بھی ضروری ہے۔اس کی کمی سے دل کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔
* وٹامن ''کے'' ___ یہ تولیدی اعضا کی مضبوطی اور خُون کا لوتھڑا جمانے وغیرہ کے لئے معاون ہوتا ہے۔اسے حاصل کرنے کیلئے آلو، گوبھی، ٹماٹر، سویابین، مکھن، انڈے کی زردی وغیرہ کا استعمال کرنا چاہیے۔

اس طرح اگر ہم غذا کے فقدان یا غلط غذا سے پیدا ہونے والی خرابیوں اور اس سے متعلقہ باتوں کو معلوم کرلیں، تو گھر بیٹھے ہی ناقص غذا سے پیدا بیماریوں کا آسانی سے علاج کر سکتے ہیں۔ان تمام عناصر کو حاصل کرنے کیلئے اختصار میں یہی کہنا ہے کہ صاف، تازہ اور موسم کے مطابق کھانا کھانا ہی مناسب اور اچھا ہے۔

فاسٹ فوڈ صحت کیلئے مہلک

فاسٹ فوڈ میں تلی ہوئی اور بغیر ریشے والی چیزیں ہونے کے باعث یہ نظام انہضام کو خراب کر دیتی ہیں اور ڈبہ بند خُوردنی چیزوں کو محفوظ رکھنے کیلئے استعمال میں لائے گئے کیمیکلز بھی نظام انہضام پر بُرا اثر ڈالتے ہیں۔ریشے دار اور فطری غذا سے بے اعتنائی کے باعث پیٹ کی بیماریاں پنپتی ہیں اور آہستہ آہستہ صحت کو چوپٹ کر دیتی ہیں۔والدین اور دوستوں کی دیکھا دیکھی بچے بھی فاسٹ فوڈ کھانا بڑے پن کی نشانی مانتے ہیں۔اس لئے سارا کنبہ ہی مختلف قسم کی بیماریوں کی لپیٹ میں آجاتا ہے اور جسم سے بے اعتنائی کی قیمت شخص کو ڈاکٹروں کے ہاں چکّر کاٹ کر ادا کرنی پڑتی ہے۔بیماریوں کے باعث جسم ناکارہ ہو جاتا ہے، وہ الگ۔

اس لئے سیدھی سی بات ہے کہ گھر کا تیار کردہ، تازہ اور صاف، متوازن اور مقوی کھانا کھانے سے بیماریاں ہمیشہ دُور

رہیں گی۔ یہ بھی تو ایک غذا کے ذریعے علاج ہی ہے۔

ہیجان انگیز اور نشیلی چیزوں کا استعمال بیماریوں کو دعوت

چائے اور کافی جیسی ہیجان انگیز چیزیں آج ہمارے روزمرہ کھانے پینے کا حصہ بن چکی ہیں۔ بہت زیادہ مقدار میں چائے اور کافی کا استعمال شخص، خاص کر بچوں کے جسمانی اور دماغی ارتقا پر بہت ہی مہلک اثر ڈال رہا ہے۔ بچوں میں ہیجان، پریشانی، دماغی تکان، یادداشت کی کمی اور کاہلی ان ہی ہیجان انگیز گرم اور نشیلی چیزوں کی دین ہیں۔ ادھر گزشتہ کچھ برسوں سے چند پان مصالحہ کمپنیاں مختلف قسم کے پُرکشش پیکنوں میں تمباکو پر مشتمل اور سادہ پان مصالحہ فروخت کر رہی ہیں۔ اخباروں میں بار بار ان پان مصالحہ کے منفی اثرات سے خبردار کرنے والی تحریریں شائع ہوتی رہتی ہیں۔ منہ کا کینسر اور آنتوں کی کئی بیماریاں ان ہی زہریلی چیزوں کی دین ہیں۔

بیڑی سگریٹ پینے اور شراب نوشی کا رواج بھی سماج میں تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ پُرکشش اشتہارات ان چیزوں کی مشہوری کر کے ان کی طرف راغب کر رہے ہیں، جن سے نوجوان فوراً ہی ان کی طرف کھنچے چلے جاتے ہیں۔ نشے کا یہ شکنجہ نہ جانے کتنے لوگوں کو بے موت مار چکا ہے اور کتنے ہی لوگوں کو اپنی گرفت میں کستا جا رہا ہے۔ منہ، گلے، چھاتی، پھیپھڑوں وغیرہ کے کینسر، پتھری، گیس، اپھارہ، بدہضمی، دوسری پیٹ کی خطرناک بیماریوں، آنکھوں کی بیماریوں اور دماغی بیماریوں کی طرح نہ جانے کتنی بیماریوں کو اس لت کے چکر میں ہم نے خود اپنے اوپر لا دلیا ہے۔ گھریلو دوائیاں ان بیماریوں اور بری عادات سے بچاؤ میں بڑا اہم اور مستقل کردار ادا کر رہی ہیں۔

بچوں کو ضبط کی تعلیم : بیماری سے ان کی حفاظت

جدیدیت کی دوڑ اور بڑھتے ہوئے آرام دہ ذرائع نے بچوں کے معمولات کو بھی متاثر کیا ہے۔ خاص کر کھانے پینے میں ٹافی، چاکلیٹ، بسکٹ اور دوسرے بازاری مشروبات اور ٹیلی ویژن نیز الیکٹرونک گیمز وغیرہ کا بچوں کو بے ضبط بنانے میں بڑا کردار ہے۔ ٹافی اور بازاری مشروبات بچوں کے دانت اور پیٹ خراب کر دیتے ہیں، وہیں ٹیلی ویژن نے بچوں کی آنکھوں اور دماغ کے فعل کو متاثر کرنا شروع کر دیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بچوں میں دانتوں کی بیماریاں اور انہضام متعلقہ بیماریوں میں لگاتار اضافہ ہوتا چلا جا رہا ہے۔ بہت قریب سے اور زیادہ دیر تک ٹیلی ویژن دیکھنے سے بچوں کی آنکھوں کی روشنی کم ہونا، آنکھوں میں درد، سر میں درد، دماغی تکان اور بھولنے کی عادت میں بھی اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ ٹیلی ویژن پر دکھائے جانے والے پروگراموں سے بے راہروی بڑھتی چلی جا رہی ہے اور وہ وقت سے پہلے ان باتوں کو سیکھ رہے ہیں، جو ذہنی صحت کی نظر سے اچھی نہیں کہی جاسکتیں۔ مثلاً ڈاکہ، چوری، قتل، مار پیٹ، سیکس یا محبت کا اظہار، جسمانی اعضا کی نمائش وغیرہ بچوں کے ذہنوں پر برے اثرات ڈال رہے ہیں۔ اس لئے بچوں کو وقت پر سونے جاگنے، پڑھنے لکھنے، ورزش وغیرہ میں دلچسپی لینے کے بارے راغب کرنا چاہیے اور غیر ضروری باتوں کو سیکھنے سے بچانا چاہیے تاکہ وہ جسمانی اور ذہنی صورت سے تندرست رہ سکیں۔

ہم خود بن رہے ہیں اپنے دشمن

فطرت نے گھریلو علاج کیلئے خالص اور بیش قیمت جائیداد ہمیں ایک عطیہ کی صورت میں سونپی ہے، لیکن ہم نے نام نہاد ترقی کی دوڑ میں آگے نکلنے کیلئے خود ہی فطرت کے ساتھ ناانصافی کرنی شروع کردی ہے۔ فطرت کو اُجاڑ کر شہروں میں تبدیل کردیا ہے۔ بڑے بڑے کارخانے لگا کر ماحول کو بُری طرح آلودہ کردیا ہے اور ٹرانسپورٹ کے دھوئیں نے فطرت کو دھوئیں سے ڈھانپ دیا ہے۔ ہمارے آس پاس کا فطری ماحول ختم ہوتا جارہا ہے۔ نباتات نایاب ہورہی ہیں اور مصنوعی زندگی کے چکر میں ہم یقینی علاج کی گھریلو دوائیوں کو بھولتے جارہے ہیں۔

کاروبار کی دوڑ اور میٹھا زہر

زیادہ روپیہ کمانے کے لالچ میں ہم کاروبار کی دوڑ میں اتنی بُری طرح پھنس گئے ہیں کہ منافع کمانے کیلئے اپنی ہی قوم کو ملاوٹ کرکے زہر پیش کرنے سے بھی نہیں چُوکتے۔ بازار میں جدھر بھی دیکھیں، ملاوٹ کا بول بولا ہے، جس سے چیزوں کی اصلی خوبیاں ختم ہوتی جارہی ہیں۔ دُودھ، گھی، شہد، مصالحے، دالیں، چاول، آٹا جیسی روزمرہ کے استعمال کی چیزوں تک میں ملاوٹ کے باعث ہم خود بیماریوں کو دعوت دے رہے ہیں۔

نیم حکیم خطرہ جان

یہ بڑی مشہور کہاوت ہے کہ کم ادھوری معلومات والے شخص کی رائے کبھی بھی نقصان پہنچا سکتی ہے۔ ایسا شخص اگر علاج کے میدان میں اُتر جائے تو مریضوں کی زندگی کی حفاظت کا اُوپر والا ہی مالک ہے۔ اگر آبِ حیات تسلیم کئے جانے والے دُودھ، گھی، پھل، یا خوردنی اشیاء کو بھی ضرورت سے زیادہ کھالیا جائے، تو وہ زہر کی طرح نقصان دہ بن جاتی ہیں۔ جب کہ اچھی طرح خالص کرکے ضرورت کے مطابق کھایا گیا تیز زہر...... سنکھیا، نیلا تھوتھا، پارہ، بھنگ دھتورہ وغیرہ بھی بہت سی بیماریوں میں مفید ہوتا ہے۔ یہ مانا کہ گھریلو نسخے نقصان نہیں کرتے، لیکن پھر بھی مکمل فائدے کیلئے دوا کو پوری طرح سوچ سمجھ کرلیا جانا ہی مناسب ہے۔ کسی کے کہنے سے اول جلول دوائیں لینا نقصان دہ ہوسکتا ہے۔

تیز اثر دار دواؤں سے بچیں

ایلوپیتھک دواؤں نے علم الاعلاج کے میدان میں بڑا انقلاب برپا کردیا ہے۔ اب تقریباً تمام بیماریوں کی فوری اثر دار اور کارگر دوائیں دستیاب ہیں۔ درد دُور کرنے والی دواؤں کے نام پر ہمارے پاس کئی دوائیں ہیں۔ بیماریوں کے خاتمے کیلئے ڈھیروں اینٹی بائیوٹک دوائیں بازار میں دستیاب ہیں۔ کئی بار معلومات نہ ہونے پر ہم کوئی بھی دوا کسی بھی وقت کھا لیتے ہیں۔ خیال رہے کہ ایلوپیتھک دوائیں تیز اثر دار ہوتی ہیں۔ بیماری کی صحیح تشخیص کرلینے پر یہ دوائیں تیزی سے اسے ختم کرتی ہیں، لیکن اگر تشخیص صحیح نہ ہو، تو یہ دوائیں دوسری بیماریوں کو اُبھار کر اتنی ہی تیزی سے بُرے اثرات چھوڑتی

ہیں۔ان اثرات سے دوسری بیماریاں پنپتی ہیں، جنہیں دُور کرنے کیلئے دوائیں لینی پڑتی ہیں۔اس طرح سے دوائیوں کا ایک سلسلہ چلتا رہتا ہے۔

جسمانی خروج کو روک کر بیماری نہ بڑھائیں

جسم میں جب ضرررساں عناصر جمع ہو جاتے ہیں، تو جسم اپنی حفاظت کیلئے انہیں باہر نکالنے کی کوشش کرتا ہے۔اس کام کیلئے جسم متعلقہ اعضا یا ریشوں کو سرگرم عمل کر دیتا ہے۔اعضا یا ریشے کی یہ سرگرمی بڑی تیز ہوتی ہے۔ جیسے اجابت، پیشاب، چھینک، جمائی ہچکی، ڈکار، پیاس، آنسو، پاد وغیرہ کئی عملوں کو روکنا کٹھن ہے،لیکن اگر انہیں طاقت کے زور سے روک لیا جائے، تو جسم میں کئی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ہم کئی بار زیادہ مصروفیت کے باعث جسم کے ان خروج کو روک لیتے ہیں، جس کے نتیجہ میں خطرناک بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔یہ خروج کئی ہیں۔ان میں سے کچھ خاص خروج اور ان کے روکنے سے ہونے والے نقصانات کچھ اس طرح ہیں:۔

1- پاد یا پھسکی (ہوا جو پاخانے کے مقام سے خارج ہوتی ہے)، 2- اجابت کا اخراج، 3- پیشاب کا اخراج، 4- ڈکار آنا، 5- چھینک آنا، 6- پیاس لگنا، 7- بھوک لگنا، 8- نیند آنا، 9- کھانسی اٹھنا، 10- آہیں بھرنا، 11- جمائی آنا، 12- قے آنا، 13- آنسو روکنا، 14- مادہ تولید روکنا،

1- پاد روکنے پر:- پیٹ میں ہوا کا گولہ، پیٹ درد، اپھارہ، جسم میں بھاری پن، بے چینی، درد، سر درد، اُبکائی آنا، دل کی دھڑکن بڑھنا وغیرہ علامات پیدا ہوتی ہیں۔

علاج:- اجابت کو نکالنے کیلئے دست آور دوائیں، جیسے کسٹر آئل (ارنڈی کا تیل) یا بڑنگ، پیپل، انجیر وغیرہ دینی چاہیے۔

2- اجابت کا اخراج روکنے پر:- پیٹ میں درد، ہاتھ پاؤں میں اکڑن، پیٹ میں گڑگڑاہٹ، مقعد میں کترنے جیسا درد، ہوا کے گولے کا درد، بھوک کی کمی، ضعف ہاضمہ، بدہضمی اور رُک رُک کر پیشاب آنے کی بیماریاں ہو جاتی ہیں، کیونکہ اجابت روکنے کے ساتھ نیچے کی ہوا خارج نہیں ہو پاتی۔تب نیچے کی ہوا اُوپر کی طرف چڑھنے لگتی ہے ،اس سے سر میں درد، بے چینی وغیرہ پیدا ہونے لگتی ہے۔

علاج:- پیٹ صاف کرنے کی دوائیں وغیرہ دی جانی چاہئیں، جیسے کسٹر آئل، اجوائن اور سیاہ نمک کا چُورن، ترپھلا وغیرہ۔

3- پیشاب کا اخراج روکنے پر:- جسم میں درد، پتھری، پیشاب نالی کی جڑ میں درد، پیٹ میں ہوا کا گولہ بننا، بے چینی اور گھبراہٹ ہو جاتی ہے۔

علاج:- صبح کے وقت ناشتے سے پہلے مریض کو چار چمچ گھی پلانا چاہیے۔رات کو کھانے کے 2 گھنٹے بعد بھی گھی دینا چاہیے۔

4- ڈکار روکنے پر:- ڈکار دل مقام سے ہو کر آتا ہے،اس لئے اسے روکنے پر دل کی رفتار میں رُکاوٹ پڑتی ہے۔اس کے علاوہ بدہضمی، جسم کا کانپنا، اپھارہ، کھانسی اور ہچکی کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

علاج:- نیم کی 2 عدد کونپلیں چبائیں یا پھر سونف کو پیس کر اس کا چُورن (چُورن) 1 چمچ کی مقدار میں لینا چاہیے۔

5- چھینک روکنے پر:- چھینک دماغ سے آتی ہے۔ جب چھینک نکل جاتی ہے، تو دماغ میں ہلکا پن محسوس ہوتا ہے۔ اس کو روکنے سے جسم میں درد، جسم کا ٹوٹنا، مُنہ کا ٹیڑھا ہو جانا، ذہنی خرابیاں، تمام حواس میں ٹھہراؤ اور خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

علاج:- چھینک لینے کیلئے تیز بُو والی چیز تمباکو، مرچ وغیرہ سُونگھنا چاہیے۔ آنکھیں موند کر سُورج کی طرف دیکھنے سے بھی چھینکیں آنے لگتی ہیں۔

6- پیاس روکنے پر:- مُنہ اور گلا خشک ہو جاتا ہے، اعضا میں بے چینی ہوتی ہے، بہرہ پن، وہم یا آنکھوں، دل میں جلن وغیرہ ہونے لگتی ہے۔

علاج:- انگور، لیموں یا سنگترے کا رَس پلائیں۔ کھجور یا جَو کے ستو کو پانی میں گھول کر دیں۔ برف چُوسنے کو دیں۔ گرمی کے دنوں میں آم کا پنا (آم کا گاڑھا شربت) بنا کر پلائیں۔

7- بھُوک روکنے پر:- جسمانی اعضا کا ٹوٹنا، بدہضمی جسم کا کمزور ہونا، چکّر آنا، پیٹ درد، تھکاوٹ، حواس میں ٹھہراؤ وغیرہ کی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔

علاج:- بھُوک سے نڈھال شخص کو لیموں کا رَس پانی میں ڈال کر دیں۔ اس کے بعد گرم، چکنی اور زُود ہضم خُوردنی اشیاء کھانے کو دیں۔

8- نیند روکنے پر:- چکّر آنا، بار بار آنکھیں جھپکنا، سر میں بھاری پن، جسم میں درد، جمائی وغیرہ علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔

علاج:- اس حالت میں جسم پر تیل کی مالش کر کے تنہائی میں سو جانا چاہیے۔

9- کھانسی کا اخراج روکنے پر:- کھانسی جسم کا ایک فطری اخراج ہے۔ اس کو روکنے سے سانس کی بیماری، دل کی دھڑکن کا بڑھ جانا وغیرہ بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

علاج:- مُنہ میں ملٹھی یا لونگ دبا کر چوسنا چاہیے لونگ چوسنے سے کھانسی نہ صرف رُک جاتی ہے بلکہ ختم بھی ہو جاتی ہے۔

10- آہیں بھرنے یا سانس روکنے پر:- گہرا سانس، لمبا سانس، آہ وغیرہ انسان کے قلبی احساسات میں صدمہ پہنچنے پر پیدا ہوتے ہیں۔ ان کو روکنے سے دل کی بیماریاں، دماغی بیماریاں، ہوا کا گولہ، جریان اور سانس متعلقہ بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

علاج:- تنہائی میں بیٹھ کر گہرے گہرے سانس بھر کر چھوڑنے چاہئیں۔

11- جمائی روکنے پر:- یہ جسم کا ایک فطری اخراج ہے۔ جمائی تکان یا نیند آنے سے پہلے آتی ہے۔ اس کو روکنے سے حواس میں ٹھہراؤ، دماغ میں درد، گردن یا مُنہ کا ٹیڑھا ہو جانا وغیرہ بیماریاں ہوتی ہیں۔

علاج:- جسم پر تیل کی مالش کرنی چاہیے۔ مُنہ دھونے اور پانی پینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

12- قے روکنے پر:- قے آنے سے جسم میں پیدا صفرا، بلغم وغیرہ خرابیاں نکل جاتی ہیں۔ اس کو روکنے سے صفرا اُچھلتا ہے، کوڑھ، آنکھوں کی بیماریاں، داد، خارش، یرقان، کھانسی، دمہ وغیرہ بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

علاج:- لونگ یا سونف کے پانی سے گلیاں کریں۔ ادرک یا لیموں کا رس چاٹیں اور خشخاش کے پانی سے گلیاں کریں۔

13- آنسو روکنے پر:- آنسو کسی ذہنی صدمے یا سُکھ دُکھ کے ردِعمل کی صُورت میں آتے ہیں۔ آنسوؤں کے بہہ جانے پر دماغ میں اُمڈتے جذبات کا جوش ٹھنڈا پڑ جاتا ہے۔ اگر انہیں روک لیا جائے، تو سر درد، گھبراہٹ، غصہ، کپکپی وغیرہ تکالیف پیدا ہو جاتی ہیں۔

علاج:- آنسو کو مکمل طور سے بہہ دینا چاہیے۔

14- مادہ تولید روکنے پر:- مادہ تولید کا اخراج روکنے پر عضو تناسل اور خصیوں میں درد ہوتا ہے۔ کئی بار احتلام اور جریان جیسی بیماریاں لگ جاتی ہیں۔ ان سے دھات کے زیاں کے باعث جسم کمزور، بے چینی، غصہ، اُداسی، جسم ٹوٹنا، پژمردگی وغیرہ عام خرابیاں اور ہسٹیریا کے دورے جیسی خطرناک ذہنی خرابی بھی اس کی وجہ سے پیدا ہو سکتی ہے۔

علاج:- جہاں تک ممکن ہو سکے، جنسی، ہیجان انگیز مناظر وغیرہ سے بچیں اور دل پر قابو رکھیں۔ جنسی اشتعال سے پیدا حالت سے مباشرت کی خواہش کو طبی طریقے سے پورا کر لینا چاہیے۔

تندرُست زندگی کے عام اُصول

تندرُست اور راحت افزا زندگی بسر کرنے کیلئے طبی ماہرین نے کئی اُصول وضع کئے ہیں۔ ان اُصولوں کی پابندی کر کے شخص طویل عمر تک تندرُست اور راحت افزا زندگی بسر کر سکتا ہے۔ یہاں ایسے ہی کچھ اُصولوں کی معلومات پیش کی جا رہی ہے۔

1- روزانہ سُورج نکلنے سے پہلے بیدار ہو کر خدا کو یاد کرنا چاہیے، اس سے دل کو سکون حاصل ہوتا ہے اور جسم میں چُستی پھُرتی قائم رہتی ہے۔ بستر چھوڑ کر موسم کے مطابق پانی پینا چاہیے کھُلی ہوا میں تھوڑی دیر تک ٹہلنا چاہیے۔ اس سے رفع کا جوش بڑھتا ہے اور پیٹ صاف ہو جاتا ہے۔

2- صبح و شام دونوں وقت رفع حاجت کے لئے جانا چاہیے، اس سے زہریلے عناصر باہر نکل جاتے ہیں۔

3- صبح رفع حاجت کے بعد مُنہ، آنکھ اور ناک زبان اچھی طرح صاف کرنے چاہئیں۔ اچھے برش منجن یا نیم یا ببُول کی

مسواک سے مسوڑھوں کی آہستہ آہستہ مالش اور دانت صاف کرنے چاہئیں۔ اس سے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور دانت تندرست اور چمکیلے رہتے ہیں۔ زبان صاف کرنے سے اس پر جمی گندگی دور ہو جاتی ہے اور اس کا ذائقہ اور لار غدود اچھی طرح کام کرتے رہتے ہیں۔ برداشت کرنے کے قابل ٹھنڈے پانی کے چھینٹے آنکھوں میں مارنے سے ان کی صفائی ہوتی ہے اور ٹھنڈک کا احساس ہوتا ہے۔ اس سے نظر میں اضافہ ہوتا ہے۔ ناک کی صفائی سے وہاں جمی گندگی دور ہو جاتی ہے اور صاف ہوا کو پھیپھڑوں تک پہنچنے میں آسانی رہتی ہے۔

4- غسل کرنے سے پہلے روزانہ سرسوں کے تیل کی مالش ضرور کریں۔ مالش سے جسم مضبوط ہوتا ہے اور طاقت آتی ہے، پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔ تمام اعضا اور اعصاب اچھی طرح کام کرتے ہیں۔ جلد کی کئی چھوٹی موٹی بیماریاں خود ہی ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ سرسوں کا تیل اگر سردی کرتا ہو، تو اس میں لہسن یا اجوائن ڈال کر گرم کر لیں اور پھر تیل ٹھنڈا کر کے مالش کریں۔

5- اگر تیل مالش نہ کریں، تو جسم پر اُبٹن لگانا چاہیے، اس سے جلد تندرست اور چمکدار بنتی ہے اور رنگ نکھر جاتا ہے۔ اس کے لئے جسم سے بدبو آنا، زیادہ پسینہ آنا، چربی کا بڑھنا وغیرہ شکایات دور ہو جاتی ہیں۔ موٹاپے کو روکنے کے لئے مالش اور اُبٹن بہت مفید ہیں۔

6- روزانہ جسم کی صلاحیت کے مطابق ورزش کرنی چاہیے، اس سے جسمانی اعضا مضبوط ہوتے ہیں، خون کا دورہ ٹھیک رہتا ہے، کاہلی دور ہوتی ہے، کھانا اچھی طرح ہضم ہوتا ہے۔ ورزش کے ساتھ یوگا عمل، آسن، پرانایام اور دھیان کرنے سے تن اور من دونوں ہی تندرست اور خوش رہتے ہیں۔

7- ورزش کے آدھا گھنٹہ بعد موسم کے مطابق گرمیوں میں سرد اور جاڑوں میں نیم گرم پانی سے غسل کرنا چاہیے۔ اس سے جسم کی بدبو دور ہوتی ہے، تھکاوٹ ختم ہوتی ہے اور تازگی آتی ہے۔

8- غسل کے وقت زیادہ ٹھنڈے یا بہت گرم پانی کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ غسل کے وقت سب سے پہلے دماغ پر بہت ٹھنڈا یا بہت گرم پانی نہیں ڈالنا چاہیے۔ دماغ جسم کا سب سے زیادہ حساس اور سارے جسم کے درجہ حرارت کو کنٹرول کرنے والا حصّہ ہے۔ اس سے پہلے جسم کے بہت سے دور والے حصّوں، ہاتھ یا پاؤں کو پانی میں ڈالتے ہیں، جس سے ان اعضا کے ذریعے درجہ حرارت کی اطلاع دماغ تک پہنچ جائے اور دماغ سارے جسم کو اس درجہ حرارت کے برداشت کرنے کے قابل بننے کا پیغام دے سکے۔ اگر گرمی کے دنوں میں ٹھنڈا پانی دماغ پر ڈال لیا جائے، تو زکام ہونے اور سردی کے دنوں میں گرم پانی پہلے دماغ پر ڈال لیا جائے، تو بے چینی ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ اس سے آنکھوں پر بھی بُرا اثر پڑتا ہے۔ تیز گرم پانی سے بال سفید ہونے اور سر میں خشکی اور سیکری ہونے کی شکایت بڑھ جاتی ہے۔

9- کھانا سادہ، زود ہضم اور بھوک سے کچھ کم کھانا چاہیے۔ کھانا بھوک لگنے پر ہی کھائیں اور باقاعدہ وقت پر کھانا کھانے کی عادت ڈالنی چاہیے۔

10- کھانا کھانے کے بعد پیشاب کریں، اس سے پیٹ ہلکا ہو جاتا ہے اور پیشاب متعلقہ بیماریاں بھی نہیں لگتیں۔

11- دوپہر کے کھانے کے بعد بائیں کروٹ لیٹ کر تقریباً 1 گھنٹہ آرام کریں اور رات کے کھانے کے بعد کچھ دیر تک ٹہلیں۔ کھانا کھانے کے بعد دوڑنا، آرام کرنا یا نہانا بہت نقصان دہ ہے۔

12- ہفتہ میں ایک بار فاقہ کرنے سے نظام انہضام کو آرام ملتا ہے۔ اس سے یہ اعضا زیادہ فعال بنتے ہیں اور جسم میں جمی فالتو توانائی استعمال میں آجاتی ہے۔ بیمار، کمزور، یا سخت محنت کرنے والوں کو فاقہ نہیں کرنا چاہیے، اس سے انہیں مزید کمزوری آسکتی ہے۔

13- تندرُست رہنے کیلئے صاف اور موسم کے مطابق لباس پہنیں۔ لباس ڈھیلا ہونا چاہیے۔ گھر کی سجاوٹ اور صفائی کا بھی جسمانی اور ذہنی تندرُستی سے گہرا تعلق ہے۔

14- ایک دُوسرے کی برعکس خوبیوں والی چیزوں کو ایک ساتھ نہیں کھانا چاہیے، اس سے کھانا زہریلا ہو جاتا ہے، جیسے دُودھ کے ساتھ مچھلی، گڑ، کھٹائی، کٹہل، مُولی، مونگ پھلی وغیرہ کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

15- دہی کو گرم کر کے کھانا نقصان دہ ہوتا ہے۔

16- شہد اور گھی برابر مقدار میں کھانے پر زہر کی طرح اُثر دکھاتا ہے۔

17- دوپہر کے کھانے کے بعد نمک ڈال کر چھاچھ پینے اور رات کے کھانے کے بعد نیم گرم دُودھ پینے سے کھانا جلدی ہضم ہوتا ہے اور قُوّت میں اضافہ ہوتا ہے۔

18- پھل جلدی ہضم ہو جاتے ہیں، جب کہ روٹی، دال، چاول وغیرہ دیر سے ہضم ہوتے ہیں۔ اس لئے پھلوں اور دُوسرے کھانے کے درمیان 2 گھنٹے کا فرق رکھنا چاہیے۔

19- کھانا کھانے سے ٹھیک پہلے زیادہ پانی پینے سے مُنہ میں بنی لار پانی کے ساتھ پیٹ میں چلی جاتی ہے۔ لار میں موجود اینزائم کھانے کو ہضم کرنے میں مدد کرتے ہیں، اس لئے کھانا کھانے سے پہلے یا فوراً بعد زیادہ پانی نہیں پینا چاہیے۔

20- کھانا موسم کے مطابق کھانا چاہیے۔ گرمی میں ٹھنڈک اور سردی میں حرارت عطا کرنے والی چیزیں کھانی چاہئیں۔ انہیں بھرپور مقدار میں اور خوب چبا کر کھانا چاہیے۔

21- سردیوں کے دنوں میں گرم کمرے میں سے نکل کر فوراً سردی میں جانا یا گرمیوں کے دنوں میں تیز دُھوپ میں سے آکر ٹھنڈا پانی پینا یا اس سے نہانا نقصان دہ ہے۔ ایسا کرنے سے پہلے جسم کے درجہ حرارت کو متوازن ہونے کا موقع دیں۔

22- ہمیشہ خُوش رہنا چاہیے، غصہ، لالچ، موہ، حسد، رقابت وغیرہ ذہنی جذبات کی حالت میں خُون میں زہریلے عناصر بڑھ جاتے ہیں، جو صحت کیلئے نقصان دہ ہیں۔

23- بہت ہلکی یا بہت تیز روشنی میں پڑھنا لکھنا یا نظر پر اُثر ڈالنے والا کوئی کام کرنا، یا ریل گاڑی یا بس کے سفر میں پڑھنا بُرا اُثر ڈالتا ہے۔ اسی طرح بہت تیز یا بہت ہلکی آواز سے سننے کی قُوّت کم ہوتی ہے۔ اس لئے حواس کی قُوّتِ برداشت کے مطابق ماحول میں ہی کام کریں۔

24- بیڑی، سگریٹ تمباکو، پان مصالحہ، شراب، بھنگ، گانجا، افیون، چرس وغیرہ نشیلی چیزوں یا دواؤں کے استعمال سے ہمیشہ بچیں۔ یہ آپ کی ذہنی اور جسمانی قُوّت کو ختم کر دیتی ہیں۔

25- صحت کیلئے اُصول ضبط ونفس کی پابندی کریں اور ہر ایک کام میں مفید اُصولوں کی پابندی کریں۔اس سے عمر، قوّت، دماغ، رعب وجلال، نیک نامی اور شان وشوکت سب میں اضافہ ہوتا ہے۔

گھریلو علاج کی افادیت

گھریلو علاج مکمل طور سے محفوظ اور آسان طریقہ علاج ہے۔اس کے نسخے بیماری کی صحیح شناخت ہونے پر یقینی دوا کا کام کرتے ہیں۔یہ نسخے ہماری روزمرہ کی زندگی میں استعمال ہونے والی خُوردنی چیزوں سے تیار کئے جاتے ہیں، یا پھر ان نباتات سے بنائے جاتے ہیں، جو ہمارے جسم کے لئے موافق آب وہوا میں پیدا ہوتی ہیں۔اس لئے ان کے استعمال سے فائدہ ہی ہوتا ہے۔اسی لئے ایلوپیتھک دواؤں کے تیز اَثرات اور بیماری کے بعد تک جسم پر پڑنے والے منفی نتائج کے برعکس گھریلو طریقہ علاج کی عوامی مقبولیت میں اضافہ ہوگیا ہے۔

خاص صُورت سے خالص صاف کر کے بنائی گئیں آیُورویدک دوائیاں تو کامیاب علاج کیلئے آج دنیا بھر میں مقبول عام ہیں۔کئی کمپنیاں ایسی مستند دواؤں کو کارگر صُورت میں بازار میں فروخت کررہی ہیں۔آپ بھی ان کے استعمال سے بھرپور فائدہ اٹھا سکتے ہیں، لیکن خیال رکھیں کہ بیماری کی سنجیدہ اور خطرناک حالت میں یا زہریلے کیڑے مکوڑوں، سانپ، بچھو، پاگل کتے وغیرہ کے کاٹنے پر فوراً ہی مریض کو قابل وماہر معالج کو دکھانا چاہیے۔

گھریلو علاج اور یہ کتاب

گھریلو علاج کی اس کتاب میں ہم نے ایسے ہی کئی نسخوں کو درج کیا ہے، جو مریض کو یقینی دوائی کی صُورت میں ہزاروں سال پہلے سے سماج میں مقبول عام رہے ہیں۔دیکھنے میں یہ نسخے چاہے ہی بڑے آسان معلوم ہوتے ہیں، لیکن صحت کی حفاظت کی نظر سے یہ بڑے ہی کارگر ثابت رہے ہیں اور آئندہ بھی رہیں گے۔آپ بھی دادی، نانی کے ان پیسے بے پیسے کے نسخوں کو اپنائیں، آزمائش اور ہنگامی صُورت میں ہونے والی پریشانیوں سے کنبے کے افراد کو نجات دلائیں۔گھریلو علاج کی مدد سے آپ روپے پیسے کی فضول خرچی سے تو بچیں گے ہی، ساتھ ہی اپنے کنبے کو بھی تندرُست اور خُوش رکھ سکیں گے۔



پیٹ متعلقہ بیماریاں

-1	پیٹ درد	(Abdominal Colic)
-2	ہاضمے کی خرابی	(Achylia)
-3	دست	(Diarrhoea)
-4	قے	(Vomiting)
-5	بدہضمی	(Dyspepsia)
-6	پیچش یا مروڑ	(Dysentry)
-7	پیٹ میں ریح، گیس یا اپھارہ	(Flatulence)
-8	تیزابیت	(Acidity)
-9	سنگرہنی	(Sprue)
-10	ہیضہ	(Cholera)
-11	قبض	(Constipation)
-12	پیٹ کے کیڑے	(Worms)

2 پیٹ متعلقہ بیماریاں

معدے میں کھانا ہضم ہو کر غذائی عناصر فراہم کرتا ہے۔ کھانے سے ہی جسم میں طاقت کا نفوذ ہوتا ہے۔ اس معدے میں قوّت ہاضمہ (وہ حرارت جس سے کھانا ہضم ہوتا ہے) ہوتی ہے۔ اگر یہ مدھم پڑ جاتی ہے، تو پیٹ کی کئی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ صفرا، ہوا، نمی اور لعاب کا بھی کھانے کو ہضم کرنے اور فضلہ نکالنے میں بہت بڑا ہاتھ ہے، اس لئے کھانا ممکنہ حد تک زُود ہضم کھایا جانا چاہئے۔

1- عام پیٹ درد

(Abdominal Colic)

بیماری کیوں؟

کھانا ہضم نہ ہونا، قبض، ہوا کا رُک جانا، ٹھیک سے اجابت نہ ہونا، انہضام میں خرابی پیدا ہونے کے باعث پیٹ میں درد ہونے لگتا ہے۔ کئی بار معدے کی بیماریاں، پیٹ میں السر، چھوٹی بڑی آنت میں سُوجن وغیرہ کی وجہ سے بھی پیٹ میں شدید درد ہونے لگتا ہے۔

بیماری کی شناخت

بھوک نہ لگنا، پیٹ پھُول جانا، پتلے دست، چکّر آنا، ڈکاریں، جی کا متلانا، پیٹ میں ہوا بھر جانے سے گُڑگُڑ کرنے جیسی آوازیں ہونا، اپھارہ، قبض وغیرہ بیماری کی علامات دکھائی دینے لگتی ہیں۔

گھریلو علاج

* عام صُورت میں پیٹ میں درد ہونے پر 4 گرام پودینے میں 1/2 چمچ سونف اور 1/2 چمچ اجوائن ملائیں۔ اس میں تھوڑا سا سیاہ نمک اور 2 رتی ہینگ ڈالیں۔ سب کو پیس کر چُورن (چُورن) بنا کر گرم پانی سے لیں۔

* شدید درد اور قے ہونے پر پیٹ پر پسی رائی کا لیپ کریں۔
* سونف، زیرہ اور سوندھا نمک پیس کر گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* 1 چٹکی چھوٹی ہرڑ کا چُورن گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* 1 چمچ کی مقدار میں بھنی ہوئی ہینگ، زیرہ، سونٹھ اور سوندھا نمک ملا کر گرم پانی سے لیں۔
* 1/4 چمچ دار چینی اور ہینگ لے کر پیس لیں۔ اسے 1 گلاس پانی میں اُبال لیں۔ صبح و شام 4، 4 چمچ اس پانی کو پییں 2 بار کے استعمال سے ہی درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔
* پسی ہوئی سُرخ الائچی چمچ کی مقدار میں صبح، دوپہر، شام کو شہد کے ساتھ لیں۔
* پسی ہوئی سونٹھ، زیرہ 1 رتی ہینگ 2 چٹکی سیاہ اور سوندھا نمک گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* سیاہ نمک کے ساتھ 2 چمچ خشک پودینہ لینے سے بھی پیٹ درد میں کافی فائدہ ہوتا ہے۔
* اجوائن 1 چمچ، زیرہ ڈیڑھ چمچ۔ دونوں کو پانی میں پیس کر حل کر لیں۔ اس میں آدھے لیموں کا رَس اور تھوڑا سا سیاہ نمک ملا کر پییں۔ یہ بدہضمی اور گیس دونوں کیلئے تیر بہدف دوا ہے۔
* لیموں کی پھانک کے اُوپر سیاہ نمک، سیاہ زیرہ اور سیاہ مرچ کا تھوڑا سا چُورن ڈال کر آہستہ آہستہ چُوسیں۔
* گرم پانی کو اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں۔ اس میں 1 چمچ شہد ملا کر پییں۔
* 1/2 چمچ کھانے کا سوڈا پانی میں ملا کر پییں۔
* 1 چمچ ترپھلہ (ہڑہ، بہیڑہ اور آملہ) کا چُورن گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* 2 گرام دار چینی میں تھوڑی سی ہینگ اور سیاہ نمک ملا کر استعمال کریں۔
* 2 عدد منقہ کے ساتھ تھوڑی سی ہینگ ملا کر کھائیں۔
* 1 چمچ لیموں و ادرک کا رَس ملا کر آہستہ آہستہ چاٹیں۔
* 2 عدد سیاہ مرچ، 4 چمچ بھر انار کے دانے۔ دونوں کو پیس کر چٹنی بنا لیں۔ اس چٹنی کو صبح و شام کھائیں۔
* 1/2 چمچ لہسن کا رَس پانی میں ملا کر پییں۔
* مُولی کے رَس میں تھوڑی سی سیاہ مرچ اور 1 چٹکی سیاہ نمک ملا کر پییں۔
* پیاز کے رَس میں سیاہ نمک اور دیسی گھی میں بھُنی ہینگ ملا کر استعمال کریں۔
* پسی ہوئی سونٹھ میں 2 رتی ہینگ ملا کر استعمال کریں۔ اُوپر سے نیم گرم پانی پییں۔
* گڑ میں 1 چمچ اجوائن ملا کر کھائیں۔
* جائفل، ہلدی، 1 رتی کافور کے ساتھ ملا کر پیس لیں، پھر پانی کے ساتھ 1/2 چمچ کی مقدار میں استعمال کریں۔
* ملٹھی کا چُورن 1/2 چمچ، سونف کا چُورن 1 چمچ۔ دونوں کو پانی میں گھول کر استعمال کریں۔
* 1 چمچ میتھی کے دانے پیس کر پانی کے ساتھ لیں۔
* 10 عدد لونگ، 2 عدد چٹکی سیاہ نمک، آدھی چٹکی ہینگ۔ تینوں کو پیس کر 2 خوراک بنا لیں۔ اسے صبح و شام استعمال

کریں اُوپر سے نیم گرم پانی پئیں۔

* پیٹ پر دیسی گھی یا تارپین کے تیل کی مالش کریں۔
* لیموں کے رَس میں شہد اور تھوڑا سا جوا کھار ملا کر چاٹیں۔
* 4 چمچ سنگترے کے رَس میں تھوڑی سی ہینگ گھول کر پئیں۔
* تھوڑی سی پھٹکری کھا کر اُوپر سے دہی کا استعمال کریں۔
* 1 گلاس پانی میں تھوڑا سا سرکہ ملا کر استعمال کریں۔



جڑی بُوٹیوں سے علاج

* تُلسی کے پتّوں کا رَس 1/2 چمچ ،ادرک کا رَس 1/4 چمچ ۔دونوں کو ملا کر نیم گرم کر کے پئیں۔
* امرود کی پتّیوں کو پیس کر اسے سیاہ نمک کے ساتھ چٹنی کی صُورت میں استعمال کریں۔
* پختہ جامنوں کا رَس نچوڑ کر اس میں تھوڑا سا سیاہ نمک ملا کر پئیں۔
* نیم کی 4 عدد کونپلیں پانی میں اُبال لیں۔اس کو چھان کر 1/2 کپ پانی میں 2 عدد سیاہ مرچ اور چٹکی بھر سیاہ نمک پیس کر ملائیں۔اس کاڑھے کو صبح وشام استعمال کریں۔
* پسی ہوئی ہرڑ 1 چٹکی، 1/2 چٹکی پیپل، دونوں میں سوندھا نمک ملا کر استعمال کریں۔
* ہرڑ کا چُورن شہد کے ساتھ چاٹیں۔
* 1/2 چمچ انار کے چھلکوں کا چُورن شہد کے ساتھ لیں۔
* ارنڈ کے پتّوں کا رَس، تھوڑے سے سوندھا نمک کے ساتھ استعمال کریں۔
* ناریل کے پانی میں سوندھا نمک ڈال کر پئیں۔
* پیپل کے پتّوں کی چٹنی بنا کر کھائیں۔
* 1/4 چمچ املتاس کا گُودا استعمال کریں۔



آیُورویدک علاج

* جوا کھار، دنتی، صندل، سیاہ نمک، سوندھا نمک، سادہ نمک، خراسانی بچ۔سب کو تھوڑی تھوڑی مقدار میں لے کر یا عطار سے نسخہ بنوا کر پیس لیں۔اس میں سے 1/2 چمچ چُورن گرم پانی سے لیں۔
* سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، پانچوں نمک، سجی۔سب کو ہم وزن لے کر تھوڑا سا جمال گوٹہ ملا کر پیس لیں اسے چھاؤں میں خشک کر کے شیشی میں بھر لیں روزانہ 1/2 چمچ یہ چُورن استعمال کریں۔
* اجوائن، جھاؤ کی چھال، دھنیا، ترپھلا، بڑی پیپل، سیاہ زیرہ، اجمود، پیپلا مول، بابڑنگ۔سب ہم وزن لے کر پیس لیں۔ اس میں 4 گُنا تھوہر کے دُودھ کی تھوڑی سی آمیزش کریں۔تیار دوا میں سے 1/4 چمچ چُورن روزانہ استعمال کریں۔
* سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، اجمود، سوندھا نمک، سیاہ زیرہ، سفید زیرہ۔سب 10، 10 گرام، ہینگ 2 گرام۔ہینگ

کے علاوہ تمام چیزوں کو اچھی طرح پیس لیں۔ ہینگ کو گھی میں بھون کر الگ پیس لیں۔ پھر ان تمام چیزوں کو ملا کر چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ اس چورن کا 1/2 چمچ نیم گرم پانی سے لیں۔

- امرت دھارا کی 3،4 بوند بتاشے پر ٹپکا کر کھانے سے پیٹ درد میں آرام مل جاتا ہے۔
- ہینگ اور سیاہ نمک 20 ملی گرام۔ دسمول کاڑھا سے 2 بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- آملہ کا رس اور بداری کند کا رس 10، 10 گرام شہد ملا کر لیں۔
- سنکھ کی راکھ 500 ملی گرام، نمک اور ہینگ ملا کر گرم پانی سے لیں۔



تیار شدہ یونانی دوائیں

- اطریفل ملین...... 5 سے 10 گرام، پانی کے ساتھ لیں۔
- جوارش فلافلی...... 3 سے 5 گرام، صبح کے وقت پانی کے ساتھ لیں۔
- جوارش کمونی...... 5 سے 10 گرام، صبح نہار منہ پانی کے ساتھ لیں۔
- چورن نمک سلیمانی...... 2 سے 3 گرام، کھانا کھانے کے بعد پانی سے لیں۔
- مربہ زنجبیل...... 10 سے 25 گرام، تک لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

- خالی پیٹ میں درد رہنے پر ''چیلے ڈون'' لیں۔
- دوپہر کے وقت پیٹ میں درد، پاؤں سمیٹنے یا تھوڑا جھکنے پر آنتوں میں درد ہونے پر ''بووسٹا'' لیں۔
- پیٹ میں ہوا بھرنے، ناڑیوں میں اینٹھن، ہوا نکلنے پر درد، دل متلانا وغیرہ میں ''کاکولس'' لیں۔
- ہوا کا اوپر نیچے کی طرف بڑھنے کی وجہ سے پیٹ میں درد ہونے پر ''نکس وامیکا'' لیں۔
- ریح کے درد کی حالت میں ''ایبس کیتھے یم'' لیں۔
- پیٹ کے اوپر و نیچے چبھن، ساتھ میں ڈکاریں، دل متلاتا ہو، تو ''آرسینیم مون میکس کینا'' لیں۔
- پیٹ کے درد کے ساتھ قے، بھوک نہ لگنا، کھانا کھانے کے بعد نیند نہ آنا وغیرہ میں ''سیر اسینیا'' لیں۔
- اثنائے عشری آنت اور پیٹ کے پیندے میں شدید درد ہو اور قے ہونے کی حالت میں ''وایو پر مکلیٹ'' لیں۔
- تیزابیت پیدا ہونے پر چھاتی میں جلن، پیٹ میں درد، قے وغیرہ کی حالت میں ''کیواسیا'' لیں۔
- پیٹ پھولنے پر پیٹ میں درد، جلن، چھاتی اور اثنائے عشری آنت میں جلن ہونے پر ''ایسڈ ایسیٹک'' لیں۔
- پیاس زیادہ لگنا، پیٹ پھولنا، بار بار ڈکاریں آنا، ہوا نکلنے پر آرام کا احساس ہونا 2، 2 اس میں ''ایسڈ فلور'' لیں۔
- پیٹ میں عام یا معمولی درد ہو، تو 6 یا 30 پاور کی ''کولو سنتھیم'' کی 2،2 گولیاں 2،2 گھنٹے بعد لیں۔
- پیٹ میں مروڑ ہونے پر ''کاسٹیکم'' لیں۔
- پیٹ میں شدید درد، ہوا (گیس) کا پیٹ میں جمع ہونا، پیٹ پھولنا، چھٹپٹاہٹ کی علامات میں ''کیمومیلا'' لیں۔



بائیو کیمک علاج

* قوت ہاضمہ میں خرابی، پیٹ میں درد، بار بار دست آنا وغیرہ علامات میں ''کیلکیر یا فاس 12x,3x''لیں۔
* صفرا کی خرابی کے باعث پیٹ میں درد، اپھارہ، صفرا، اسہال (دست) مُنہ کا ذائقہ بگڑنا اور پیٹ میں کُچلے جانے جیسا درد، زبان سبز اور قبض کی شکایت ہونے پر ''نیٹرم سلف 6x,3x''لیں۔
* بہت زیادہ پیٹ پھولنا، وقفے وقفے سے درد اُٹھنا، پیٹ کو دبانے یا سینکنے سے کچھ آرام ملتا ہو، چھوٹے بچے کا بلاوجہ پیٹ پھولنا وغیرہ میں ''میگنیشیا فاس 6x3x2'' دینی چاہیے۔
* پیٹ میں کیڑے ہونے کے باعث درد، تُرش بدبُو والی سبز رنگ کی اجابت، پھٹے دُودھ جیسی قے ہونا۔ ان علامات میں ''نیٹرم فاس 12x6x3x'' دینی چاہیے۔
* آنتوں میں بار بار درد ہونا، اجابت کرنے کی خواہش پر اجابت نہ آنا، گیس زیادہ بننا وغیرہ میں ''کیلی فاس مدرٹنکچر، 6x'' دیں۔
* صفرا کا شدید درد، ڈکاریں آنا، درد کے اٹھنے پر بے چینی، اپھارہ وغیرہ میں ''نیٹرم کیور 30x,3x'' دیں۔
* بار بار پیٹ میں درد ہونے پر ''کیلکیر یا فاس مدر ٹنکچر 3x یا 12x۔ کالی میور مدر ٹنکچر 3x۔ کالی فاس 3۔ میگنیشیا فاس 3x اور نیٹرم سلف 3x'' سب کو ملا کر 1 کپ پانی میں حل کر کے رکھ لیں۔ اس میں سے 1 چمچ 2 گرم پانی میں ملا کر ہر گھنٹے بعد دیں۔

غذا اور پرہیز

* ساگ سبزی پھل اور ریشے دار خوردنی اشیاء کا استعمال کریں۔
* آٹے میں برابر کی مقدار میں چوکر ملا کر اس کی روٹی اور سبزی پکائیں۔ روٹی اچھی طرح چبا کر کھائیں۔ لقمے کے ساتھ مُنہ میں جتنی زیادہ لار جائے گی، کھانا اتنی ہی جلدی ہضم ہوگا۔
* کھانا کھانے کے آدھا گھنٹہ بعد پانی پئیں۔
* مرچ، مصالحے، ثقیل کھانے وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔
* دن میں 10، 12 گلاس پانی ضرور پئیں۔
* رات کو 1 چمچ اسپغول کا چھلکا دُودھ کے ساتھ لیں۔
* کھانا کھانے کے آدھا گھنٹہ بعد پانی پئیں۔

2- ہاضمے کی خرابی

(Achylia)



بیماری کیوں؟

یہ بیماری کھانا ہضم کرنے والے عمل (قوت ہاضمہ) سے متعلق ہے۔ اس میں معدے اور آنتوں کی قوت ہاضمہ کم ہو جاتی ہے۔ بھوک نہیں لگتی۔ بول و براز کو روکنے کی وجہ سے یہ بیماری ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ دن میں سونے، رات کو زیادہ دیر تک جاگنے، بہت زیادہ رنج، غصہ، خوف، پریشانی، حسد، دُکھ اور جھگڑے فساد کی وجہ سے بھی یہ بیماری ہو جاتی ہے۔



بیماری کی شناخت

اس بیماری کی شناخت کے لئے مندرجہ ذیل علامات دکھائی دیتی ہیں:-

1- دل پر بھاری پن معلوم ہوتا ہے۔
2- کھانا کھانے کے بعد قے ہو جاتی ہے، یا بار بار کچی ڈکاریں آتی ہیں۔
3- اجابت کھل کر نہیں آتی اور کئی بار اجابت کے لئے جانا پڑتا ہے۔
4- ہوا (گیس) آنتوں میں بھر جاتی ہے اور تکلیف دیتی ہے۔
5- اپھارہ، پیٹ پھولنا، بے چینی وغیرہ کی شکایت ہو جاتی ہے۔
6- سر اور جسم میں درد، کام میں دل نہ لگنا، چلنے پھرنے میں تکلیف، نظام تنفس پر دباؤ وغیرہ محسوس ہونے لگتا ہے۔
7- دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے اور موت ہونے کا خوف رہتا ہے۔
8- ہر وقت بیماری کی طرف دھیان رہتا ہے۔



گھریلو علاج

* ادرک کو چھیل کر اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ اس میں لیموں اور نمک ملا کر روزانہ صبح و شام کھانا کھانے کے وقت کھائیں۔
* اجوائن توے پر بھون کر اس میں تھوڑا سا سیاہ نمک ملا کر پیس لیں۔ کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت 1،1 چمچ چورن پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* سونٹھ، سیاہ مرچ اور پیپل۔ تینوں کی 10،10 گرام مقدار لے کر پیس لیں۔ اس میں تھوڑا سا سوندھا نمک ملا لیں۔ کھانا کھانے کے بعد اس میں سے دونوں وقت 1/2 چمچ چورن نیم گرم پانی سے لیں۔
* 4 دانے سیاہ مرچ، 4 عدد لونگ، 2 چٹکی سیاہ نمک۔ تینوں کو پیس کر چورن بنا لیں۔ اسے 1/2 کپ پانی میں اُبال کر پئیں۔

* نیم کی 4 عدد پتیوں کے رس میں لیموں کا رس ملا کر پئیں۔
* پیاز کے رس میں سوندھا نمک ملا کر پئیں۔
* لونگ اور ہرڑ کے کاڑھے میں تھوڑا سا نمک ملا کر صبح وشام کھانا کھانے کے بعد پئیں۔
* تھوڑی سی نیم کی پتیاں، 4 سیاہ مرچ کے دانے اور 4 عدد لونگ لے کر پیس لیں۔ اس میں تھوڑا سا پانی اور چینی ملا کر دن میں تین بار لیں۔
* اجوائن 2 چمچ، 2 عدد چھوٹی ہرڑ، ہینگ 1/2 چٹکی، سوندھا نمک ذائقے کے مطابق لے کر سب کو پیس لیں۔ کھانا کھانے کے بعد اس زود ہضم چورن کو گرم پانی کے ساتھ لیں۔
* 50 گرام دھنیا، 10 گرام سیاہ نمک، 20 گرام سیاہ مرچ اور 10 گرام سونف لیں۔ سب کو پیس کر چورن بنا لیں کھانا کھانے کے بعد روزانہ 1/2 چمچ چورن، صبح وشام پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* 10 گرام زیرہ، 10 گرام سونٹھ۔ 15 دانے پیپل اور 20 دانے سیاہ مرچ۔ سب کو پیس کر چورن بنا لیں۔ اس میں تھوڑا سا سوندھا نمک ملا لیں۔ صبح وشام 1/2، 1/2 چمچ کھانا کھانے کے بعد نیم گرم پانی سے لیں۔
* 2 چمچ زیرہ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب آدھا رہ جائے، تو اس کی 3 خوراکیں بنا کر دن بھر میں استعمال کریں۔
* ہینگ کو سینک لیں، زیرہ اور سونٹھ، تینوں میں سوندھا نمک ملا کر چورن بنا لیں۔ 1/4 چمچ چورن گرم پانی سے لیں۔
* 1/2 چمچ پپیتے کا دودھ چینی کے ساتھ استعمال کرنے سے کھانا ہضم نہ ہونے کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔ اس دودھ کا استعمال صبح لگاتار 10 دن تک کریں۔
* کافور کی ڈھلی 10 گرام، اجوائن کا ست 10 گرام، پودینے کا عرق 10 گرام، یوکلپٹس آئل 10 گرام۔ ان سب کو 1 شیشی میں ملا کر 1 گھنٹہ تک دھوپ میں رکھیں۔ یہ گھر کی امرت دھارا تیار ہو گئی۔ اس میں سے 2 بوند صبح و شام کھانا کھانے کے بعد پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* مولی کے رس کو 1 چمچ کی مقدار میں لیں اس میں تھوڑا سا سوندھا نمک ملا کر صبح وشام پئیں۔ بدہضمی میں آنے والے کھٹے ڈکار ختم ہو جائیں گے۔
* لونگ اور ہرڑ کو 1 کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب 1/2 کپ رہ جائے، تو اس میں 1 چٹکی سوندھا نمک ملا کر پئیں۔ اس سے بدہضمی، پیٹ کا بھاری پن، کھٹے ڈکار، بھوک کی کمی وغیرہ دور ہو جاتی ہے۔
* پسی ہوئی اجوائن، سونف اور سرخ الائچی کے تھوڑے سے دانے۔ تینوں کو لے کر چورن (چورن) بنا لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ صبح خالی پیٹ پانی کے ساتھ لیں۔
* پیاز کو کاٹ کر پیس لیں۔ اس میں تھوڑا سا پودینہ اور 4، 5 کدو کے بیج پیس کر ملا لیں۔ اس میں آدھا لیموں نچوڑیں۔ اسے کھانا کھانے کے بعد چٹنی کی صورت میں چاٹیں۔ پیٹ متعلقہ تمام بیماریوں کیلئے یہ بےہدف دوا ہے۔
* سوندھا نمک 1 چٹکی، ادرک کا رس 1/2 چمچ اور لیموں کا رس 1/2 چمچ لیں۔ تینوں کو ملا کر صبح وشام کھانا کھانے کے بعد چاٹیں۔

* دہی میں بھُنا زیرہ ڈالیں۔ اس میں نمک اور پسی ہوئی سیاہ مرچ ملا کر کھانے سے بدہضمی اور بھوک کی کمی کی بیماری جاتی رہتی ہے۔
* 2 عدد لونگ اور 1 سُرخ الائچی۔ دونوں کا کاڑھا اوٹ کر پئیں۔
* کم سے کم 3 عدد پختہ کیلے آدھا پیٹ کھانا کھانے کے بعد کھائیں۔ اس سے اجابت کھل کر آئے گی اور آنتیں طاقتور ہوں گی۔
* پختہ پپیتہ کاٹ کر اس پر سیاہ مرچ چھڑک کر کھائیں۔
* 1 کلی لہسن، 2 پھانکیں ادرک، 1/2 چمچ دھنیے کے دانے، 4 سیاہ مرچ کے دانے۔ ان سب کو پیس کر چٹنی بنالیں۔ اس چٹنی کو کھانے کے ساتھ کھائیں۔
* 4 عدد لونگ اور 2 عدد ہرڑ کا کاڑھا بنا کر پئیں۔
* لیموں کے رَس میں 1 چمچ ترپھلہ کا چُورن ملا کر استعمال کریں۔
* 100 گرام اجوائن، 100 گرام سونف، 50 گرام کلونجی، 1/2 چمچ سوندھا نمک۔ سب کو پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2، 1/2 چمچ چُورن صبح و شام پانی کے ساتھ لیں۔
* پختہ اناناس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرلیں۔ اس پر سوندھا نمک اور سیاہ مرچ کا چُورن چھڑک کر کھائیں۔ یہ بدہضمی، ضعف ہاضمہ کیلئے بہت مفید ہے۔
* سُرخ الائچی، اجمود، چترک، سونٹھ، سوندھا نمک۔ سب کو ہم وزن لے کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ چُورن پانی کے ساتھ صبح و شام لیں۔
* کھانا کھانے کے بعد 2 بُوند امرت دھارا پانی کے ساتھ لینے سے بدہضمی ٹھیک ہو جاتی ہے۔
* گھیکوار (کوار گندل) کو چھیل کر اس سے رَس نکالیں۔ اس میں تھوڑا سا نوشادر ملا کر 1/2 چمچ رَس صبح شام پئیں۔
* 2 عدد چھوٹی ہرڑ، 4 عدد منقہ، 2 عدد انجیر۔ ان سب کو پانی میں اُبال کر مسل لیں۔ اس کاڑھے کو رات کو سوتے وقت لیں۔
* 2 گرام قلمی شورہ، 2 گرام نوشادر اور 1 گرام پسی ہوئی پھٹکری۔ تینوں کو ملا کر پگھلا کر ٹھنڈا کرلیں۔ اس میں سے آدھی دوا کھانا کھانے کے بعد لیں۔
* 20 عدد پودینے کے سبز پتے، 5 گرام زیرہ، تھوڑی سی ہینگ، 10 عدد دانے سیاہ مرچ، چٹکی بھر نمک۔ ان سب کو چٹنی کی طرح پیس لیں پھر اسے 1 گلاس پانی میں اُبال لیں۔ جب پانی آدھا گلاس باقی رہ جائے، تو چھان کر اسے پئیں۔
* رات کو 2 عدد پیپل کا چُورن کھا کر سو جائیں۔
* پیٹ میں بدہضمی کے باعث اگر گیس بن گئی ہو، تو تھوڑی سی ہینگ پانی میں گھول کر ناف کے ارد گرد ملیں۔ ڈکاریں آنے اور گیس نکل جانے سے کافی آرام ملے گا۔
* دھنیا کے دانے 2 چمچ اور 1 چھوٹا ٹکڑا مصری۔ دونوں کو اوٹ کر کاڑھا بنا کر پئیں۔

- کلتھی کو پیس کر اس کا رس نکال لیں۔ 2 چمچ رس میں تھوڑا سا کتھا ملا کر دن بھر میں تین بار پئیں۔
- 1 چمچ جامن کا سرکہ لے کر سادے پانی میں ملا کر پئیں۔
- 1/2 گلاس پانی میں 1 چمچ کھانے کا سوڈا، 1 چٹکی سیاہ نمک اور 1/2 لیموں نچوڑ کر پئیں۔
- 10 گرام ادرک، 1 کلی لہسن، 2 چٹکی سیاہ نمک۔ سب کو پیس کر گنے کے رس میں ملا کر استعمال کریں۔
- پختہ بیل کا شربت روزانہ صبح کے وقت استعمال کریں۔
- سیاہ مرچ کے 4 دانے، 2 عدد لونگ، چٹکی بھر سوندھا نمک، 1 چمچ اجوائن، 1/2 چمچ خشک پودینہ اور بڑی الائچی کے 2 دانے لیں۔ سب کو اچھی طرح پیس لیں۔ کھانا کھانے کے بعد 1/2 چمچ چورن پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- رائی 1 چمچ، 1/2 چمچ میتھی دانہ۔ دونوں کو پیس کر پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- بیل کے پتے چٹنی کی طرح پیس لیں۔ اس میں تھوڑا سا سوندھا نمک اور تھوڑی سی سیاہ مرچ ملا کر استعمال کریں۔



جڑی بوٹیوں سے علاج

- تلسی کی 4 عدد پتیاں، 2 دانے سیاہ مرچ اور چٹکی بھر نمک۔ دونوں کی چٹنی بنا کر پانی سے لیں۔
- پیپل کا 1 پتہ 4 کلیاں شیشم کی اور تھوڑا سا سبز دھنیا۔ تینوں کو ملا کر 1 کپ پانی میں ابلنے کیلئے رکھ دیں۔ پانی اُبل کر جب 1/2 کپ باقی رہ جائے، تو تھوڑا سا سوندھا نمک ملا کر پئیں۔
- گھیکوار (کوار گندل) کا گودا سوندھا نمک کے ساتھ کھائیں۔
- امرود کے 2 پتے چبا کر اُوپر سے پانی پئیں۔
- املتاس کی جڑ دُودھ میں اُبال کر پئیں۔
- بیل کی گری 5 گرام، سیاہ مرچ کے دانے 7 عدد، سفید الائچی کے دانے 10 عدد، تھوڑی سی مصری۔ ان سب کو گھوٹ کر پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- شہتوت کے 6 عدد نرم پتے لے کر چبا جائیں اور اُوپر سے پانی پی لیں۔



آیُورویدک علاج

- سونٹھ، سیاہ مرچ، سیاہ زیرہ بُھنا ہوا، بُھنی ہینگ، اجمود، سوندھا نمک۔ سب چیزیں 10،10 گرام لے کر، پیس کر کپڑ چھان کر کے چُورن بنالیں۔ تھوڑے سے گھی کے ساتھ اس چُورن کا 1/4 چمچ کھانا کھانے سے پہلے استعمال کریں۔
- سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، بڑی ہرڑ کا چھلکا، انار دانہ، چیتا کی جڑ، سیاہ نمک، بُھنی ہینگ۔ ان سب کو 10،10 گرام کے وزن میں لے کر چُورن بنالیں۔ صبح و شام 1/4 چمچ کھانا کھانے کے بعد نیم پانی سے لیں۔
- سونٹھ، پیپل، تِل، چھوٹی ہرڑ، چیتا کی جڑ، بلادر کی گری بابڑنگ کا چُورن (چُورن)۔ ان سب کو پیس کر چُورن بنالیں۔ اس چُورن میں سے 1/4 چمچ چُورن گُڑ کے ساتھ ملا کر صبح و شام استعمال کریں۔

* سونٹھ، سیاہ نمک، بھُنی ہینگ، انار دانہ، املی بید، ان سب کو پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ صبح وشام کھانا کھانے کے بعد پانی سے لیں۔
* نیم کی چھال، یا نیم کے خشک پتے، گچ (چُونہ)، آنولہ، پیپل، اجوائن، جواہر، زیرہ، ناگر موتھا، سوندھا نمک، دیودارُو، سونٹھ، بچ، دارُو ہلدی۔ ان سب کو 10،10 گرام وزن میں لے کر پیس لیں۔ اس چُورن میں سے 1/2 چمچ چُورن پانی میں حل کر کے اور باقی 1/2 اُبال کر کاڑھا بنا کر پئیں۔
* زیرہ، سونٹھ، بچ، بھُنی ہینگ، سیاہ مرچ، لونگ۔ سب کو 10،10 گرام وزن میں لے کر پیس کر چُورن بنالیں۔ اس چُورن میں سے چٹکی بھر چُورن پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* نسوت 50 گرام، پیپر 10 گرام، کھانڈ 25 گرام۔ سب کو پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 1/4 چمچ چُورن شہد کے ساتھ چاٹیں۔
* کھانے کے شروع میں ادرک اور نمک ملا کر کھانے سے بھُوک کی کمی دور ہوتی ہے۔
* زیرہ، سوندھا نمک یا سجّی کھار، سونٹھ، پیپل، سیاہ مرچ، سیاہ نمک، اجمود، ہینگ، ہرڑ۔ ان تمام چیزوں کو 10،10 گرام لے کر پیس کر چُورن بنائیں اور اس میں 40 گرام نسوت ملا کر اس کو 10،10 گرام مقدار لے کر گرم پانی سے 2 بار استعمال کرنے سے معدے کی حرارت بڑھتی ہے۔ یہ زُود ہضم اور ذائقے دار ہے۔
* ذیابیطس (شُوگر) سے پیدا بھُوک کی کمی میں ذیابیطس کا بھی علاج کریں۔ اس میں ہینگ و کھار آمیز دوائیاں نہ لیں۔
* ہرڑ، نسوت، جوا کھار، پیلو کی جڑ سب کو 10،10 گرام لے کر پیس کر چُورن بنالیں۔ اس چُورن میں سے 1/2 چمچ چُورن گھی کے ساتھ استعمال کریں۔



تیار شُدہ یونانی دوائیں

* جوارش بسابہ...... 5 گرام، دن میں 2 بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
* جوارش جالینوس...... 5 گرام، دن میں 2 بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
* جوارش کمونی...... 6 گرام، دن میں 2 بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
* حُبِ حلتیت...... 2 گولیاں، دن میں 2 بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
* حُبِ کبد نوشادری...... 2 گولیاں، دن میں 2 بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
* نمک جالینوس...... 2 گولیاں، دن میں 2 بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
* نمک سلیمانی...... 1 گرام، دن میں 2 بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* ضعفِ ہاضمہ، بھُوک کی کمی، بھاری کھانا ہضم نہ ہوتا ہو، تو "ایلنس رُوبر، مدر ٹنکچر 6" سے کافی فائدہ ہوگا۔

* کھانا ہضم ہوئے بغیر قے ہو جانا، قے کے بعد سر اور جسم میں درد، کبھی قے کے بعد تکلیف محسوس نہیں ہوتی وغیرہ میں ''سیریم آ فزولیکم۔1 ایم'' لیں۔
* کھانا ہضم نہ ہونا، بار بار ڈکاریں آنا، لیکن قے نہ ہونا، بھاری کھانا کھانے کے بعد بدہضمی، چھاتی میں جلن، پیٹ میں تناؤ، درد، گیس جمع ہونا، پیٹ پھولنا، مُنہ میں پانی بھر آنا، کھانا کھانے کے بعد ڈکار، پیٹ میں گڑگڑاہٹ، زبان خشک ہونا وغیرہ کی حالت میں ''پلسیٹلا مدر ٹنکچر یا 30x'' لیں۔
* دیر سے کھانا ہضم ہونا، بھوک کی کمی، کھانا کھانے کے 2، 3 گھنٹے بعد درد، اجابت کھل کر نہ آنا، منشیات سے پیدا پیٹ کی بیماریوں وغیرہ میں ''ڈنکس وامیکا مدر ٹنکچر 2x یا 30x بہت مفید ہے۔
* کھانے پینے کی چیزیں ٹھیک سے ہضم نہ ہونے کی حالت میں پیٹ میں درد، اینٹھن، دست یا قے۔ اس کیلئے ''اپیکاک 30x,3x یا 1,200 ایم دیں۔
* تھوڑا سا بھی کھانا ہضم نہ ہوتا ہو، پیٹ میں بھاری پن، کھائی ہوئی چیز کا گلے تک چڑھنا، ایسا محسوس ہو کہ جیسے کھانا چھاتی پر رکھا ہے۔ اس کیلئے ''فیرم آیوڈ 3x'' لیں۔
* زبان پر میلا پن، کھانا کھانے کے بعد دل گھبراتا ہو، پتلے دست، مُنہ سے لیسدار لار نکلے، ہر وقت تھوکنے کی خواہش، جسمانی اور ذہنی محنت کے بعد سر درد، بھوک کی کمی، کبھی کبھی بھوک زیادہ لگنا، کمزوری کا احساس، اس کیلئے ''اپی فیکس 3،30'' لیں۔
* تھوڑا سا کھانا کھاتے ہی پیٹ پھول جاتا ہو، پیٹ میں بھاری پن، کھائی ہوئی چیز کی ڈکاریں آنا، ایسا محسوس ہو کہ پیٹ بھرا ہوا ہے۔ ان علامات کو دیکھ کر ''فیرم آیوڈ 3x'' دینی چاہیے۔
* کبھی پیٹ پھول جاتا ہو اور کبھی اندر کی طرف دھنس جاتا ہو، بدبُو دار کھٹی ڈکاریں آتی ہوں، قبض اور پتلے دست، جلاب لینے کے بعد قبض کا بڑھ جانا، اس کیلئے ''ہائیڈراسٹس 30x'' لینی چاہیے۔
* نشہ کرنے کی وجہ سے کھانا ہضم نہ ہوتا ہو، تو ایسی حالت میں ''لیکیسس 200,30 لیں۔
* پیٹ کی خرابی، گڑگڑاہٹ ہونا، بدہضمی، پیٹ پھولنا تیزابیت، متلی، قے وغیرہ علامات میں.......... ''پاپولس ٹرمولائیڈس مدر ٹنکچر'' لینی چاہیے۔
* کھانا کھانے کے تھوڑی دیر بعد چھاتی میں جلن، دل متلانا، پیٹ پھولنا، کبھی قبض، کبھی دست، کھانا ٹھیک سے ہضم نہ ہونا وغیرہ علامات کو دیکھ کر ''فیرم سیانیٹم 6،300'' لینی چاہیے۔
* قوّتِ ہاضمہ کی کمزوری، کچھ بھی کھائیں ہضم نہ ہونا، احتیاط سے کھانے پینے کے بعد بھی پیٹ خراب رہتا ہو، مُنہ کا ذائقہ ہر وقت خراب رہنا، کبھی کبھی قبض کی شکایت۔ ان علامات کو دیکھ کر ''ہیپر سلفر 3x ,30,200 لیں۔
* مُنہ کا ذائقہ تُرش رہنا، تُرش چیزیں کھانے میں دلچسپی، گیس کے باعث پیٹ پھولنا، قبض کی شکایت، کسی بھی چیز کو کھانے یا اس کی خوشبُو سے دل متلاتا ہو، پیٹ اور گلے میں جلن، دُودھ پینے سے پتلے دستوں کا لگ جانا، پیٹ میں بھاری پن محسوس ہونا ان علامات کو دیکھ کر ''سیپیا 30x, 3x'' لینی چاہیے۔

* کھایا ہوا کھانا اچھی طرح سے ہضم نہ ہو، پیٹ درد کے ساتھ اینٹھن، مروڑ، قبض یا تھوڑی دیر بعد دست آنا، کھانے کے بعد کھانا ہضم نہ ہوتا ہو اور جلن ہوتی ہو، مُنہ میں پانی بھر آنا، گرم پانی پینے کے کچھ آرام معلوم ہونا وغیرہ علامات میں "دنکس وامیکا مدر ٹنکچر 6، 30، 200" لینی چاہیے۔
* بدہضمی کی وجہ سے پیٹ پھول جاتا ہو، پیٹ درد، پیاس زیادہ لگنا، ٹھنڈے مشروب پینا، صفرا کی قے، زور سے ڈکاریں آنا، ہوا کا بار بار خارج ہونا وغیرہ علامات میں "ایسڈ فلور 6" لیں۔
* بُوڑھے ہو جانے پر بھوک کی کمی کی شکایت، کچھ کھانے کے بعد پیٹ میں درد، سیدھے لیٹنے اور گرم سینک سے کچھ آرام، کھانا کھانے کے بعد پیٹ پھولنا وغیرہ علامات میں "دنکس مسکیٹا۔ 200,6" لینی چاہیے۔
* پیٹ میں تیزابیت اور صفرا کا بننا، پیٹ میں گیس کا رہنا، پیٹ پھولنا، چھاتی میں جلن، صفرا کی خرابی وغیرہ علامات میں "نیٹرم سلف 200,30,6x" لینی چاہیے۔
* پیٹ پھولنا، چھاتی کے اُوپری حصّے میں بھاری پن، بار بار ہوا کا خارج ہونا، سر چکرانا، متلی، سر درد، صفرا کی قے، زبان پر خشکی وغیرہ علامات کو دیکھ کر "فیرم پکک۔ 30,6" لیں۔



بائیوکیمک علاج

* بارہ انگشتی آنت میں دباؤ کا احساس، بھاری پن، درد، مُنہ میں پانی آنا، مُنہ کا ذائقہ بگڑنا، زرد اور میلی زبان، پیٹ درد، بہت زیادہ بھوک کا لگنا، پُرانے گیسٹرائٹس کے لئے "کیلی فاس 12x,6x" کا استعمال کریں۔
* بہت زیادہ بھوک لگنے کی شکایت، غصہ جھگڑے یا ڈر کے باعث بدہضمی، پیٹ میں درد، ڈکاریں، پیٹ پھولنا، کمزوری محسوس ہونا گیس بننے کی ابتدائی حالت پر توجہ نہ دینے کے باعث بیماری کا بڑھ جانا، سستی وغیرہ کی علامات میں "کیلی فاس 12x,6x" دینی چاہیے۔
* زبان پر سفیدی، جگر کی خرابی، بدہضمی، جگر پر بوجھ محسوس ہو، پیٹ کا پھولنا اور درد، مُنہ کا ذائقہ کڑوا، جگر ٹھیک سے کام نہ کرتا ہو، قبض، گھی یا تیل میں تلی چیزوں کو کھانے سے متلی یا طبیعت بگڑ جانا، زیادہ گرم چائے یا مشروبات لینے سے گلے، زبان اور مُنہ میں جلن وغیرہ علامات میں "کیلے کیور 6x,3x" لیں۔
* بھاری چیزیں کھانے سے بدہضمی ہو جائے، تو "کالی میُور 3x" لینی چاہیے۔
* پیٹ کو چھونے اور دبانے پر درد، گرم سینک سے آرام، ڈکاریں آنا، مروڑ، اینٹھن، جکڑن، چبھن جیسی محسوس ہونا۔ ایسی علامات میں "میگنیشیم فاس 12x, 6x" بالترتیب دیں۔
* پیٹ میں گیس پیدا ہوتی ہو، بارہ انگشتی آنت کی خرابی کے باعث بخار، کھانا کھانے کے بعد پیٹ میں ہلکا درد۔ ان علامات میں بالترتیب "کلکیر یا فاس 12x,6x" لیں۔
* کھٹی ڈکاریں، چھاتی میں جلن، زبان اور تالو میں سفیدی، کھٹی قے، مُنہ کا ذائقہ کھٹا، چھاتی میں جلن وغیرہ علامات میں بالترتیب "نیٹرم فاس 12x,6x" کا استعمال کریں۔
* پیٹ میں بھاری پن، لار بہنا، گلے تک پانی آنا، قے نہ آ کر جھاگ دار پانی نکلنا، کھانے کی خواہش کا نہ ہونا،

سانس میں بدبو، قبض کے ساتھ بدہضمی وغیرہ علامات میں ''نیٹرم میور 6x,3x'' لینی چاہیے۔

* انہضام عمل میں خرابی، بخار کے ساتھ پیٹ میں درد، بھوک کی کمی کے ساتھ ہی پیٹ میں ہلکا درد بار بار ہوتا ہو، کھائی ہوئی چیزوں کا بغیر ہضم ہوئے قے ہو جانا، کھٹی قے، پیٹ پھولنا، دودھ سے بے رغبتی، اچھی طرح نیند نہ آنا، کھانے سے پیٹ میں درد، معدے پر گرم سینک سے کچھ آرام، ٹھنڈا پانی پینے سے آرام محسوس ہونا وغیرہ علامات میں ''فیرم فاس 12x, 6x,1x'' کا استعمال کریں۔
* منہ کا ذائقہ کڑوا رہتا ہو اور کھانا ٹھیک سے ہضم نہ ہوتا ہو، تو ''کلکیر یا فاس 12x,3x'' دینی چاہیے۔
* پیٹ میں بدبودار ہوا رہنے پر ''کلکیر یا فاس۔3x یا نیٹرم میور۔3x اور سائلیشیا 12x ملا کر استعمال کریں۔
* پیٹ میں بھاری پن معلوم ہو تو ''کالی سلفر'' دیں۔
* بھوک کی کمی تیزابیت سے ہونے پر ''نیٹرم فاس'' اور ''سائلیشیا'' ملا کر دیں۔
* بدہضمی کے باعث منہ میں پانی بھر آنے پر ''کلکیر یا فاس 12x,3x، فیرم فاس۔12x، کیلی فاس۔3x، نیٹرم میور۔3x، نیٹرم فاس۔3x اور سائلیشیا۔12x'' ان سب دواؤں کو ملا کر دیں۔
* پرانی بدہضمی میں کبھی قبض اور کبھی دست لگتے ہوں تو ''کلکیر یا سلف 3x، نیٹرم کیور۔3x، نیٹرم سلف 3x'' ان سب کو ملا کر دیں۔
* پیٹ پھولنا، صفراوی درد، چکر آنا، بھوک کی کمی کے ساتھ گیس کی بیماری وغیرہ علامات میں ''نیٹرم سلف 6x، 30x'' دیں۔

غذا اور پرہیز

* مونگ کی دال (چھلکوں سمیت) کی کھچڑی کو دہی کے ساتھ یا مونگ کی پتلی دال اور چپاتی کھائیں۔
* لوکی، تروئی (توری) پرول کی پتلی (ابلی ہوئی) سبزی چپاتی کے ساتھ کھائیں۔
* رات کو اسپغول کا چھلکا 1 چمچ یا 2 عدد منقے کے دانے دودھ میں ابال کر سوتے وقت استعمال کریں۔
* صبح خالی پیٹ ادرک کا رس 1/2 چمچ شہد کے ساتھ چاٹیں۔
* شراب، بیڑی، سگریٹ یا کسی طرح کی بھی نشیلی چیزیں جیسے، چائے، کافی وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔
* اس کی جگہ، 2 پتے تلسی، 2 سیاہ مرچ، 2 لونگ اور تھوڑی سی مصری۔ سب کا کاڑھا بنا کر استعمال کریں۔
* چاٹ پکوڑے، پوری کچوری، کھوئے کی چیزیں، تلی ہوئی چیزیں یا سموسے وغیرہ نہ کھائیں۔
* سادہ پانی پئیں اور سادے پانی سے غسل کریں۔
* صبح سبز گھاس پر ننگے پاؤں کم از کم آدھا گھنٹہ تک ٹہلیں یا ہلکی ورزش کریں۔
* کڑوے، خوشبودار، کسیلے رس والے مشروبات زیادہ مقدار میں نہ لیں۔
* کھانے میں اجوائن اور سیاہ نمک کا استعمال کریں۔
* دانتوں کی صفائی رکھنا بہت ضروری ہے۔

3- دست

(Diarrhoea)



بیماری کیوں؟

بدہضمی یا بھوک کی کمی کے باعث بڑھے ہوئے دھات عناصر سے بھری اجابت جب مقعد راستے سے بار بار نکلتی ہے، تو اسے دست کہتے ہیں۔ دُوسرے الفاظ میں اسے آنتوں کی بیماری بھی کہہ سکتے ہیں۔ دست لگنے کی اہم وجوہات ہیں ___ بہت زیادہ شراب کا استعمال، ناقص اور باسی کھانے، بھاری کھانا کھانے کے بعد ٹھنڈا یا گرم کھانا کھانا وغیرہ۔ دست عموماً بدہضمی سے ہوتے ہیں، اس لئے پیٹ کو صاف رکھنا چاہیے۔



بیماری کی شناخت

پیٹ میں مروڑ، گڑگڑاہٹ کھٹی ڈکاریں آنا وغیرہ دست کی بیماری لگنے کی شناخت ہے۔ شروع میں پیٹ میں درد ہوتا ہے اور مریض کو بار بار اجابت کرنے کیلئے جانا پڑتا ہے۔ کئی بار دست کے ساتھ خُون بھی آنے لگتا ہے۔



گھریلو علاج

* سونف، دھنیا خشک اور زیرہ۔ تینوں کو ہموزن لے کر باریک پیس لیں۔ اس میں تھوڑا سا نمک ڈال کر 1/2، 1/2 چمچ دن میں 3 بار چھاچھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* زیادہ کمزوری ہونے پر زیرہ، سونٹھ، سونف، لونگ اور انار دانہ۔ ہموزن لے کر سب کا باریک چُورن بنالیں۔ اس میں تھوڑا سا پسا ہوا سوندھا نمک ملا کر دن بھر میں 1/2، 1/2 چمچ چُورن چھاچھ یا پتلے دہی کے ساتھ استعمال کریں۔
* پتلا دست پچکاری جیسا چھُوٹنے پر انار دانہ، سونف، خشک دھنیا اور زیرہ۔ ہموزن لے کر پیس لیں۔ اس میں چینی یا مصری ملا کر دن میں 4 بار، 1/2، 1/2 چمچ پانی کے ساتھ لیں۔
* بڑی عمر کے لوگوں کو دست لگنے پر 1 گرام جائفل کا چُورن (چُورن) 1/2 کپ پانی کے ساتھ صبح و شام لینے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔ پیٹ درد یا پیٹ پھُولنے اور بار بار پتلے دست لگنے پر کافی آرام ملتا ہے۔
* آم کی گٹھلی کا گودا نکال کر اسے پیس کر چٹنی (پیسٹ) بنالیں۔ اس میں سے 2 گرام چٹنی شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* زیرہ 1 چمچ، 1 گلاس چھاچھ کے ساتھ پینے سے بار بار دست آنا بند ہو جاتے ہیں۔
* ادرک کا رَس، سوندھا نمک کے ساتھ چاٹیں۔ اگر بہت پتلے دست آ رہے ہوں، تو آنولے اور ادرک کے رَس میں روئی بھگو کر بازو کے پاس رکھیں تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد روئی کو بھگوتے رہیں۔
* کچے بیل کا گودا نکال کر اسے آگ میں بھُون کر کھائیں۔ بیل کا بھُنا ہوا گودا بڑی جلدی دستوں کو روکتا ہے۔
* آم کی گٹھلی کا چُورن 10 گرام تازے دہی کے ساتھ کھائیں۔

* زیرہ اور چینی، دونوں کو پیس کر چورن بنالیں۔ اس میں سے 1 چمچ چورن چھاچھ کے ساتھ پینے سے دست آنے بند ہو جاتے ہیں۔
* پختہ بیل کا گودا دہی کے ساتھ کھائیں۔
* جامن کی گری اور آم کی گٹھلی کا چورن، بھنی ہوئی ہرڑ کے ساتھ کھانے سے بھی کافی فائدہ ہوتا ہے۔
* تھوڑی سی سونف پانی میں بھگو دیں۔ کچھ دیر کے بعد مریض کو سونف کا پانی چھان کر دن میں 4، 5 بار پلائیں۔
* خشک آنولے کو پانی میں بھگو کر پیس لیں۔ اس میں تھوڑا سا نمک ملالیں۔ اب اس تیار چٹنی میں سے 4 گرام چٹنی دن میں 4 بار کھائیں۔
* بیل کی گری 10 گرام، کتھا 10 گرام، مصری 10 گرام۔ سب کو پیس کر چورن بنالیں۔ اس میں سے 4 گرام چورن صبح و شام کھائیں۔ اُوپر سے تازہ پانی پئیں۔
* دہی میں کیلا اور 4 دانے کیسر کے ملا کر استعمال کریں۔
* خونی دست یا آنوء آنے کی صورت میں آنولے کا چورن شہد کے ساتھ چاٹیں۔
* کھانے کے اچھی طرح ہضم نہ ہونے کی وجہ سے دست لگنے پر سیاہ مرچ، سوندھا نمک، اجوائن، خشک پودینہ اور بڑی الائچی سب کو 10، 10 گرام لے کر پیس کر چورن بنالیں۔ پتلی کھچڑی کھانے کے بعد 1 چمچ چورن پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* سونف لے کر بھون لیں۔ اس میں تھوڑی سی کچی سونف ملالیں۔ دونوں کو پیس کر چورن بنالیں۔ اس میں سے 2 چمچ چورن لسّی کے ساتھ دن بھر میں 4 بار استعمال کریں۔
* کچا پپیتہ اُبال کر کھانے سے پرانے دست ٹھیک ہو جاتے ہیں۔
* دست شروع ہوتے ہی انار کا رس 2، 2 چمچ، دن بھر میں 4 بار پینے چاہئیں۔ اس کے استعمال سے دست رُک جاتے ہیں۔
* گاجر کا رس 1/2 کپ لے کر اس میں تھوڑا سا سوندھا نمک ملا کر دن بھر میں 4 بار پئیں۔
* 1 عدد میٹھا انار لے کر اس کے چاروں طرف مٹی لگا دیں۔ اس کے بعد اسے اُپلوں یا کوئلوں پر بھون لیں۔ جب انار بھن جائے تو اسے چھیل کر دانے نکال لیں۔ دانوں کو مہین پیس لیں۔ اس چورن میں سے 1 چمچ صبح اور 1 چمچ شام کو استعمال کریں۔
* جامن کے 4 پتے پیس کر اس میں سوندھا نمک ملا کر استعمال کریں۔
* پختہ (پکے ہوئے) کیلے کو پتلی لسّی میں متھ لیں۔ لسّی تازہ ہونی چاہیے۔ تازہ لسّی نہ ملے، تو دہی لے لیں۔ اس کا استعمال صبح و شام کریں۔
* اسپغول کا چھلکا، 2 چمچ صبح اور 2 چمچ شام کو میٹھے دہی کے ساتھ استعمال کریں۔
* آم کے درخت کی اندرونی چھال پیس کر 1 کپ پانی میں گھول لیں۔ اس میں 1 چمچ چینی ملا کر پئیں۔

* اگر خُونی دست لگ گئے ہوں، تو 1 رتی پھٹکری بھسم شہد کے ساتھ چاٹیں۔ دن میں چار بار یہ دوا لیں۔ کھانے میں ساگو دانے کی کھیر یا جو کا دلیہ لیں۔
* اگر بد ہضمی کی وجہ سے دست لگ گئے ہوں، تو 1 عدد جائفل کو پیس کر اس میں تھوڑا سا گُڑ ملا لیں۔ اب بیر کے برابر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں۔ 1، 1 گولی 2، 2 گھنٹے بعد استعمال کریں۔
* انار کی چھال 100 گرام، زیرہ 50 گرام، سوندھا نمک 3 گرام۔ سب کو لے باریک پیس لیں۔ اس میں سے 1 چمچ چُورن دن میں 3 بار لیں۔ پتلے دستوں کیلئے یہ تیز بہدف دوا ہے۔
* گرمی کی وجہ سے اگر خُون کے ساتھ دستوں کی شکایت ہو، تو 1 کپ چھاچھ، 1 گرام پھٹکری بھسم ملا کر دن میں تین بار پئیں۔
* گنے کے رَس میں انار کا رَس ملا کر پئیں۔
* مولسری کے 4، 5 خشک پھل کھانے سے پیچش یا خُونی دست فوری بند ہو جاتے ہیں۔
* میٹھے آم کا رَس 1/2 کپ، میٹھا دہی 25 گرام، ادرک کا رَس 1 چمچ، جائفل کا چُورن 3 گرام۔ ان سب کو ملا کر دن میں 3 بار پئیں۔ اس سے پرانے دست ختم ہو جاتے ہیں۔
* دست، مروڑ، آنو وغیرہ کی علامات دیکھ کر 1 کپ پانی میں 1/2 لیموں نچوڑ کر دن میں 3، 4 بار پئیں۔
* 1 چمچ لیموں کے رَس میں نمک اور شہد ملا کر دینے سے بھی کافی فائدہ ہوتا ہے۔
* سیب کا مربہ دستوں میں بہت مفید ہے۔
* خشک آنولے کا چُورن 1/2 چمچ لے کر اس میں 1 چٹکی نمک ملا لیں۔ اسے پھانک کر اُوپر سے تازہ پانی پی لیں۔
* پتلے دستوں میں جاوتری کے ساتھ چھاچھ ملا کر پئیں۔
* بھُنی پھٹکری 2 گرام، بیل کے رَس میں ملا کر پئیں۔
* دست کے ساتھ خُون آنے پر 2 گرام بھُنی پھٹکری عرق گلاب میں ملا کر پئیں۔
* دستوں کی وجہ سے جسم میں پانی کی کمی ہو گئی ہو، تو 1 لیٹر پانی اُبال لیں۔ اس میں 1 چمچ نمک اور 5 چمچ چینی ملا لیں۔ پھر اس پانی کو ٹھنڈا کر کے تھوڑی تھوڑی دیر بعد 1/2، 1/2 کپ پئیں۔
* پختہ (پکے ہوئے) جامن لے کر ان کا رَس نچوڑ لیں۔ 2 چمچ رَس میں تھوڑی سی چینی ملا کر پینے سے دست آنے بند ہو جاتے ہیں۔
* چاولوں کا مانڈ 2 چمچ، 1 کپ پانی میں ملا کر ہر گھنٹے بعد پئیں۔
* 2 چمچ خشخاش، 1 کپ پانی میں ڈال کر دن بھر میں 3، 4 بار پئیں۔ ساتھ میں مونگ کی دال کی پتلی کھچڑی دہی یا لسی کے ساتھ کھائیں۔
* 1/2 لیٹر چھاچھ لے کر اس میں 4 چمچ شہد ملا کر رکھ لیں دن بھر میں کئی بار یہ چھاچھ پئیں۔
* اخروٹ کے چھلکے کو پانی میں گھسا لیں۔ پھر اسے چندن کی طرح ناف پر لیپ کریں۔ مروڑ والے دست رُک

جاتے ہیں۔

* خشک دھنیے کے چُورن میں تھوڑا سا سیاہ نمک ملا لیں۔ 1 چمچ چُورن کھانا کھانے کے بعد کھائیں۔
* زیرے کو توے پر بھون لیں۔ پھر اسے پیس لیں۔ 1/2 چمچ زیرے کے چُورن میں شہد ملا کر چاٹیں۔
* سونٹھ، بیل کی گری، خشک دھنیا، رال سفید۔ سب کو ہموزن لے کر چُورن بنا لیں۔ اس میں 2 گرام چُورن سادہ شربت کے ساتھ استعمال کریں۔
* آم اور دُوب گھاس کا کاڑھا بنا کر پینے سے دستوں سے نجات مل جاتی ہیں۔
* 1 عدد ریٹھے کو لے کر 1/2 لیٹر پانی میں اُبالیں۔ اسے ٹھنڈا کریں۔ اس میں سے 1/2 کپ پانی دن میں 2 بار پئیں۔
* پودینے کو پیس کر اس کا رَس نکال لیں۔ اس میں سے 1 چمچ رَس 1 کپ پانی کے ساتھ لیں۔
* سفید زیرہ بھون کر پیس لیں۔ اس میں سے 1/4 چمچ چُورن شہد کے ساتھ دن بھر میں 4 بار چاٹیں۔
* ہرڑ کا چُورن 50 گرام سوندھا نمک 10 گرام۔ دونوں کو پیس کر رکھ لیں۔ 1 چمچ چُورن صبح و شام تازے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* املی کے بیج لے کر پیس لیں اس میں سے 1/2 چمچ چُورن لسّی کے ساتھ استعمال کریں۔
* پیاز کے رَس کو ناف کے چاروں طرف ملیں۔
* مریض کو سیدھا کمر کے بل لٹا کر ناف کے چاروں طرف آنولے کے لیپ کا تھال بنا کر اس میں ادرک کا رَس بھر دیں آدھے گھنٹے بعد دست رُک جائیں گے۔
* پختہ بیل کا مربّہ یا شربت پینے سے بار بار کے دست لگنے بند ہو جاتے ہیں۔
* 1 گرام نمولی کی گری میں تھوڑی سی چینی ملا کر لیں۔ اُوپر سے نیم گرم پانی پی لیں۔
* 2 گرام پسی ہوئی دار چینی اور 5 گرام سونف دونوں کو ملا کر استعمال کریں۔
* سوندھا نمک، پیپل، چھوٹی ہرڑ۔ تینوں کی برابر مقدار لے کر پیس لیں۔ اس چُورن کو 1/2 چمچ کی مقدار میں صبح و شام پانی کے ساتھ استعمال کریں۔



جڑی بُوٹیوں سے علاج

* تُلسی کے 5 پتے، پودینے کے 5 پتے، نیم کی 2 کونپلیں۔ تینوں کو 2 کپ پانی میں ڈال کر آگ پر رکھ دیں۔ جب پانی 1 کپ باقی رہ جائے تو اسے باریک چھلنی سے چھان کر ٹھنڈا کر کے دن میں 3 بار پئیں۔
* نیم کے 10 پتوں میں تھوڑی سی مصری ملا کر 1 کپ پانی کا کاڑھا بنا کر استعمال کریں۔
* پیپل کے 2 پتوں کا کاڑھا بنا کر پئیں۔
* امرود کی 10 نرم پتیاں، لیموں کی 2 پتیاں، تُلسی کی 3 پتیاں۔ سب کو 1 کپ پانی میں کاڑھا بنا کر پئیں۔
* تُلسی کے 4 پتے اور جائفل کا چُورن 1/4 چمچ۔ دونوں کا کاڑھا بنا کر استعمال کریں۔

* تھوڑے سے آم کے پتے خشک کر کے پیس لیں۔اس میں تھوڑا سا سوندھا نمک ملا لیں۔اس میں سے 1/4 چمچ چُورن روزانہ صبح وشام ٹھنڈے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* بیر کے پتوں کا چُورن 1/2 چمچ،آم کی گٹھلی کی گری 1/4 چمچ۔چھاچھ میں ملا کر استعمال کریں۔
* بھونگرے کی 4 عدد نرم پتیوں کو 1 کپ پانی میں گھونٹ لیں۔اس پانی میں تھوڑی سی مصری ملا کر دن بھر میں 4 بار استعمال کریں۔
* 4 گرام میتھی کے ساگ کو گھی میں تل کر صبح وشام کھانے سے دست آنے بند ہو جاتے ہیں۔
* بتھوئے کے پتوں کو 1 لیٹر پانی میں اُبالیں۔اس پانی کو چھان کر بوتل میں بھر لیں۔اس میں سے 2 چمچ گاڑھے میں شہد ملا کر صبح وشام پئیں۔
* آم کا بُورلے کر اسے پیس لیں اور 1 چمچ دہی کے ساتھ استعمال کریں۔
* املی کی چھال کا 3 گرام چُورن دہی کے ساتھ استعمال کریں۔



آیُورویدک علاج

* ترپھلا (ہرڑ، بہیڑہ، آنولہ) چُورن 1/2 چمچ کی مقدار میں شہد کے ساتھ چاٹیں۔
* گڑاد چُورن (گڑ 10 گرام، پیپل، سونٹھ، زیرہ، ہینگ تمام ہموزن۔ان سب کو پیس کر چُورن بنالیں۔) صبح و شام تازے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* رچکار چُورن (نمک سیاہ 2 چٹکی بھنی ہینگ 2 رتی، سونٹھ 5 گرام، کانجی 2 گرام ان سب کو پیس کر چُورن بنالیں۔) شہد کے ساتھ چاٹیں۔یہ گیس، صفرا دونوں کیلئے تیر بہدف ہے۔
* نارائن چُورن (نسوت 10 گرام، پیپل 5 گرام، چٹکی بھر ہینگ۔زیرہ 5 گرام۔کھانڈ 20 گرام۔ان سب کو پیس کر چُورن بنالیں) 6،6 ماشے چُورن شہد کے ساتھ صبح وشام چاٹیں۔
* جاتی فلاد چُورن (جائفل، الائچی، تج، لونگ، پترج، کافور، چندن، ناگرموتھا، تل، ونش لوچن، تگر، آنولہ، تالیس پتر، ہرڑ، پیپل، چیتا، سیاہ زیرہ، سونٹھ، بابڑنگ اور مرچ۔ان سب کو ہموزن لے کر چُورن بنالیں اور سب میں برابر کی کھانڈ ملا لیں۔) 1 تولہ روزانہ کھائیں۔
* 1 تسار چُورن (سیاہ مرچ، پیپل، تمال پتر، پیپل مُول، الائچی، دارچینی، جائفل، نیتر بالا، ونش لوچن، چندن۔ان سب کو 1،1 تولہ لے کر چُورن بنالیں۔) 2 گرام صبح وشام استعمال کریں۔
* بُول کی چھال کا رَس شہد میں ملا کر پلائیں۔دست روکنے میں یہ رَس مفید ہے۔
* املتاس، پیپل مول، کنگی موتھا۔ان سب کا کاڑھا بنا کر پینا آنوء اور مروڑ روکنے میں مفید ہے۔



تیار شُدہ یونانی دوائیں

* جوارش املہ......6 گرام، دن میں 2 بار لیں۔

* جوارش مصطگی......6 گرام، دن میں 2 بار لیں۔
* حبِ حلتیت......1 گولی دن میں 2 بار لیں۔
* حبِ رال......2 گولیاں دن میں 2 بار لیں۔
* حبِ سماق......1 گولی دن میں 2 بار لیں۔
* چُورن مویا......3 گرام، دن میں 2 بار لیں۔
* مالتی بسنت یا تو تیائے کبیر......250 ملی گرام، معجون سنگدانہ مرغ...... 6 گرام، میں ملا کر دن میں 2 بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* اگر پُرانے خُونی دست ہیں، تو بالترتیب ''چینی شیا 200'' اور ''مرک کور۔30'' دیں۔
* اگر کھائی ہوئی چیز ہضم نہ ہوتی ہو، بہت زیادہ تیزابیت ہو، بار بار سبزی تُرشی نکلے اور ساتھ میں اجابت، مروڑ کے ساتھ شدید درد، بے خوابی۔ ان علامات میں ''میوفیا'' دیں۔
* اگر بار بار دست آتے ہوں، تو ''چائنا 30'' اور ''پوڈوفائیلم۔30'' دیں۔
* خُونی دست کی وجہ سے کمزوری وغیرہ میں ''ایلسٹونیا کونس ٹرکٹا'' دیں۔
* بچوں اور بڑوں کے پرانے دستوں میں ''تھائیرائیڈنم 200,30'' دیں۔
* پرانے دستوں کا رنگ سبز، جگر کا بڑھ جانا، بدہضمی وغیرہ علامات میں ''انسلن'' دیں۔
* اجابت کے ساتھ ہوا نکلنے پر ''ارجنٹم نائیٹرکم'' دیں۔
* سبز رنگ کی اجابت، چکنی اور بار بار آتی ہو، تو ایسے ہر طرح کے دستوں میں ''برایونیا 3x'' دیں۔



بائیو کیمک علاج

* کھانا کھانے کے بعد اجابت کی خواہش، اجابت زیادہ مقدار میں نکلے، اجابت کا رنگ چاولوں کے مانڈ جیسا سفید اور خُون ملا بدبُودار، مقعد میں بار بار خارش اور جلن کا ہونا۔ ان علامات میں ''کالی فاس 6x، 12x'' دیں۔
* بار بار پانی کی طرح پتلے دست، دستوں میں کھائی ہوئی چیز بغیر ہضم باہر نکل جائے، سردی لگنے کی وجہ سے دست۔ ان علامات میں ''فیرم فاس 3x، 6x'' دیں۔
* بچوں کو ٹیکا لگوانے کے بعد دست شروع ہوتے ہوں، پیٹ میں کڑا پن، ماتھے پر پسینہ آنا، بچوں کے دانت نکلتے وقت دست وغیرہ علامات میں ''سائیلیشیا 3x، 30x'' دیں۔
* سیاہ مٹی کی طرح پتلے دست، دستوں میں بدبُو اور اسہال کی حالت میں ''کیلکیر یا 36، 6x'' دیں۔
* موسم بدلنے پر صفراوی بخار، سیاہ رنگ کے پانی کے ساتھ، کبھی کبھی زرد دست، بُوڑھوں کو بدہضمی کے باعث سیاہ دست، بچوں کے دانت نکلتے وقت دست، ان تمام علامات میں ''نیٹرم سلف 3x، 6x'' دیں۔

* گرم اور پتلے دست، بدبو معلوم ہو، لیسدار اور سبز رنگ کے دست، بغیر ہضم ہوئے کھانے کے دست، ان سب علامات میں ''کیلکیر یا 6x، 12x'' دیں۔
* زیادہ نمکین اور چٹپٹی چیزوں کے کھانے کی وجہ سے کئی بار دست آنے شروع ہو جاتے ہیں۔ اس حالت میں ''نیٹرم کیور 3x، 6x'' دیں۔
* مٹی کے رنگ والے دست، ٹائیفائیڈ بخار میں خون ملے سفید رنگ کے دست، زبان پر سفید میل، دست کے بعد دل متلاتا وغیرہ علامات میں ''کالی میور 3x، 12x'' دیں۔
* دستوں کا رنگ سفید، زرد یا سبز ہو، بدبو دار اجابت، پیٹ میں کرم ہو جانے کے باعث پتلے دستِ گرمی کے موسم میں اسہال۔ ان تمام علامات میں ''نیٹرم فاس 3x، 6x'' دیں۔
* موسم تبدیل ہونے کے باعث دست، آنتوں کے بخار میں آنے والے دست ۔ ان علامات میں ''کیلکیر یا 6x، 12x'' دیں۔

غذا اور پرہیز

* مونگ کی دال کی کھچڑی، لسی یا بغیر چکنائی والے دہی کے ساتھ آدھا پیٹ کھائیں۔
* مرچ، مصالے دار خوردنی اشیاء کا استعمال نہ کریں۔
* تازے پانی میں تھوڑی سی چینی اور تھوڑا سا سوندھا نمک گھول کر رکھ لیں۔ اس پانی کا استعمال بار بار کریں، کیونکہ آنتوں میں خشکی دوڑ جاتی ہے۔
* 1 لیٹر پانی میں 4 عدد تلسی کی پتیاں ڈال کر پانی کو اُبال لیں۔ پھر اس پانی کو ٹھنڈا کر کے پیاس لگنے پر پیئیں۔
* گرم، خشک، بھاری اور نشیلی چیزوں کا استعمال نہ کریں۔
* اجابت جب کچھ گاڑھی ہونے لگے یا رک جائے، تو لوکی اور چپاتی کھائی جا سکتی ہے۔
* صبح و شام سبز گھاس پر ٹہلیں اور ہلکی ورزش بھی کریں۔
* لیموں، آنولہ، انار، کیلا وغیرہ لیں۔

4- قے

(Vomiting)



بیماری کیوں؟

قے ہونے کی اہم وجہ پیٹ کے اندر کے پٹھوں کی سکڑن اور معدے میں کارڈیک سوراخ میں کمزوری ہونا ہے۔ ویسے قے عموماً معدے اور پیٹ کے دوسرے اعضاء کی بیماری، گیس کا بڑھنا، کچھ دواؤں کے غلط اثرات، دماغی تناؤ، پریشانی، گھبراہٹ، پیٹ میں شدید درد، ملیریا، پیٹ میں زہریلا کھانا پہنچنے وغیرہ وجوہات سے بھی ہو سکتی ہے۔



بیماری کی شناخت

قے بدبودار ہوتی ہے۔ مریض کو بے چینی اور گھبراہٹ، منہ کا ذائقہ پھیکا، چھاتی میں بھاری پن، پیٹ میں جلن، آنکھوں کے آگے اندھیرا وغیرہ علامات دکھائی دینے لگتی ہیں۔ کئی بار زبان خشک ہو جاتی ہے۔ زبان پر کانٹے جم جاتے ہیں۔



گھریلو علاج

* سبز دھنیا اور پودینہ۔ دونوں کی چٹنی بنا کر تین چار بار ہر گھنٹہ بھر بعد چاٹیں۔
* پیٹ کی خرابی سے پیدا ہونے والی بے چینی یا چھاتی پر بھاری پن کے بعد قے ہوتی ہو، تو پودینے کا رس 1 چمچ پانی کے ساتھ دیں۔
* اگر صفرا کے باعث ابکائی ہو، تو 1 گلاس گنے کے رس میں 2 چمچ اصلی شہد گھول کر کئی بار تھوڑی تھوڑی دیر بعد پلائیں۔
* سبز دھنیے کا رس 1/2 چمچ، چٹکی بھر سوندھا نمک، کاغذی لیموں کا رس 1 چمچ۔ تینوں کو ملا کر پلائیں۔
* خشک انار دانے کو پانی میں بھگو دیں۔ تھوڑی دیر بعد اس پانی کو کئی بار پلائیں۔
* ملٹھی کا ٹکڑا منہ میں رکھ کر چوسنے سے قے بند ہو جاتی ہے۔
* لونگ کو منہ میں رکھ کر چوسنے سے قے بند ہو جاتی ہے۔
* لونگ کا پانی پینے سے قے میں کافی فائدہ ہوتا ہے۔
* پیٹ میں ہونے والی خرابی اور بے چینی سے اگر متلی ہوتی ہے، تو پودینے کا رس پلانا چاہئے۔
* 1/2 کپ پانی میں 4 بوند امرت دھارا ڈال کر پلانا چاہئے۔
* اگر بار بار قے ہوتی ہو، تو سونف 20 گرام اور پودینے کے تھوڑے سے پتے لیکر 2 کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب آدھا رہ جائے، تو چھان کر مریض کو پلا دیں۔ کچھ ہی دیر میں قے کرنے والے کو کافی آرام ملے گا۔
* سیاہ مرچ کے 4 دانے منہ میں رکھ کر چوسیں۔
* جائفل کو گھسا کر 1/2 کپ چاول کے دھون میں ملا کر پلائیں۔
* ہرڑ کا چورن اور شہد چٹانے سے قے رک جاتی ہے۔
* 25 گرام گیرو کے ٹکڑے کو آگ پر گرم کر کے تھوڑے سے پانی میں بجھائیں۔ اس پانی کو پلانے سے قے آنی رُک جاتی ہے۔
* آم کا پاپڑ چوسنے سے بھی قے رک جاتی ہے۔
* پیاز کا رس 1/2 چمچ، لیموں کا رس 1/2 چمچ اور پودینے کا رس 1 چمچ۔ سب کو ملا کر مریض کو پلائیں۔ قے کچھ ہی دیر میں رُک جائے گی۔
* الائچی کا چورن 4 چٹکی، 1/2 کپ انار کے رس میں ملا کر پینے سے قے رُک جاتی ہے۔

* 10 عدد کری پتے کو 2 کپ پانی میں اُبالیں۔ جب پانی جل کر آدھارہ جائے، تو اس پانی میں سے 2،2 چمچ پانی تھوڑی تھوڑی دیر بعد پییں۔
* سونف کو پانی میں اُبال لیں اور پھر پانی کو چھان کر اس میں تھوڑی سی کھانڈ ملا کر استعمال کریں۔
* گنے کا رَس ٹھنڈا کر کے پینے سے قے رُک جاتی ہے۔
* تھوڑا سا کافور اور 4 بُوند عرق پودینہ۔ دونوں کو ملا کر لینے سے قے آنی فوراً بند ہو جاتی ہے۔
* ہینگ 1 گرام، 5 گرام بیہڑے کا چھلکا، 4 لونگ۔ سب کو پیس کر 1 کپ پانی میں ملا کر پییں۔
* 4 عدد پودینے کے پتے اور 2 عدد آم کے پتے لے کر 1 کپ میں اُبال لیں۔ جب پانی آدھارہ جائے تو مصری ملا کر کاڑھے کی صُورت میں پییں۔
* چینی میں تھوڑا سا کافور ملا کر کھانے سے قے بند ہو جاتی ہے۔
* پکی ہوئی املی کے گودے کو پانی میں مَتھ کر 4 چمچ پی لیں۔
* رائی کو پیس کر پیٹ پر اس کا لیپ کرنا چاہئے۔
* تُلسی کے 4 عدد پتوں کا رس نکالیں اور پھر اسے شہد سے چاٹ لیں۔
* لونگ کا پانی پینے سے بھی ابکائیاں رک جاتی ہیں۔
* اگر بس میں بیٹھنے سے دل متلائے یا ابکائیاں آنے لگیں، تو تُرش نارنگی یا سنگترہ چُوسیں۔
* رات کو 1 گلاس پانی میں تھوڑے سے سیاہ چنے بھگو دیں۔ صبح کو پانی میں سے چنے نکال کر تھوڑا تھوڑا کر کے اس کا پانی پی لیں۔
* چھوٹی ہرڑ کو پیس کر اس کے چٹکی بھر چُورن میں شہد ملا کر استعمال کریں۔
* اگر صفرا کی ابکائی آجائے، تو دار چینی پیس کر شہد کے ساتھ چاٹیں۔
* 25 گرام نیم کی کونپلیں پیس لیں۔ پھر اسے 1 گلاس پانی میں گھول کر تھوڑا تھوڑا پانی پی جائیں۔ اس سے ہر طرح کی قے آنی رک جاتی ہیں۔
* کھانا کھانے کے بعد دل متلاتا ہو، ڈکار نہ آتی ہو، چھاتی میں جلن ہوتی ہو، زرد رنگ کی قے آجائے، تو ایسی حالت میں 2 کپ تربُوز کے پانی میں تھوڑا سا نمک اور سیاہ مرچ ملا کر استعمال کریں۔
* پودینے کا رَس 1 چمچ، لیموں کا رَس 1 چمچ، 2 سیاہ مرچ کا چُورن، چٹکی بھر سوندھا نمک۔ سب کو ملا کر پینے سے قے بند ہو جاتی ہے۔
* شہد چاٹنے سے بھی قے کی شکایت جاتی رہتی ہے۔
* پودینے کے 4 پتے، سفید الائچی 4 عدد، پیپل 2 عدد۔ ان سب کو پیس کر چٹنی بنالیں۔ اسے 1/2 کپ پانی میں گھول کر استعمال کریں۔
* لیموں کے رَس میں سیاہ مرچ اور سیاہ نمک کے چُورن کو ملا کر آہستہ آہستہ چاٹیں۔

- 1/2 چمچ ادرک کا رس، 1/2 چمچ پیاز کا رس اور 2 عدد لونگ کا چُورن ملا کر استعمال کریں۔
- پیاز کے رس میں شہد ملا کر چاٹنے سے ابکائی رُک جاتی ہے۔
- انار کے رس میں شہد ملا کر چاٹنے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔
- بیل گری کے پتوں کا 1 چمچ رس نکال کر اس میں شہد ملا کر چاٹیں۔
- پانی میں جائفل گھسا کر پینے سے قے آنی رک جاتی ہے۔
- گھر میں اگر برف ہو، تو اس کو چُوسیں۔
- 24 گرام کھیل، 5 دانے لونگ، 5 چھوٹی الائچی اور 25 گرام مصری 1/2 لیٹر پانی میں اُبالیں۔ دس بارہ اُبال آ جانے پر چھان کر تھوڑا تھوڑا کر کے پیئیں۔



جڑی بُوٹیوں سے علاج

- 4 عدد تُلسی کے پتے، آنولے کے تھوڑے سے پتے، املی کے بیج۔ سب کا کاڑھا بنا کر پیئیں۔
- گھیکوار (کوار گندل) لے کر اس کا گُودا نکال لیں۔ تقریباً 2 چمچ گودے میں تھوڑا سا سوندھا نمک ملا کر کھائیں۔
- تالیس پتر کو پیس کر اس میں سے 2 ماشے چُورن شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- ادرک کے رس میں تُلسی کا رس برابر کی مقدار میں ملا کر آہستہ آہستہ چاٹیں۔ چٹپٹے ذائقے کو کم کرنے کیلئے اس میں تھوڑا سا شہد ملا لیں۔
- سفید مکو کے رس میں لونگ کا تیل اور تھوڑا سا سوندھا نمک ملا کر چاٹیں۔
- کنیر کی جڑ لے کر اسے خشک کر کے پیس لیں۔ اس میں 2 ماشہ چُورن لے کر اس میں تھوڑا سا شہد ملا کر چاٹیں۔
- پیلودک کا استعمال کریں۔



آیُورویدک علاج

- امرت دھارا کی 4 بُوند پانی میں ڈال کر ہر تین گھنٹے کے بعد لیں۔
- عرق پودینے کا استعمال قے میں فوراً فائدہ پہنچاتا ہے۔
- پیپل کی چھال کو جلا کر چُورن بنا لیں۔ اس چُورن میں سے 3 ماشے چُورن پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- مور پنکھی کی بھسم شہد کے ساتھ چاٹنے سے ابکائی یا قے فوراً رک جاتی ہے۔
- رائی کو ہلکا سا پیس لیں۔ پھر اس میں پانی ملا کر پیٹ پر لیپ کریں۔
- سوندھا نمک میں گائے کا گھی ملا کر تین چار بار چاٹیں۔
- جواہر مہرہ 250 گرام اور سفید چندن کا چُورا 500 ملی گرام، مصری 12 گرام۔ شہد میں ملا کر دن میں تین بار چاٹیں۔
- کتھا 5 ماشہ، کافور 1 ماشہ پیس کر 3، 3 ماشے کی مقدار میں دیں۔



تیار شدہ یونانی دوائیں

* جوارش انارین...... 5 گرام، دن میں 2 بار کھانا کھانے سے پہلے لیں۔
* جوارش طباشیر...... 5 سے 10 گرام، صبح تازہ پانی کے ساتھ لیں۔
* جوارش تمر ہندی...... 5 گرام، دن میں 2 بار کھانا کھانے سے پہلے لیں۔
* قرص پودینہ...... 3 گولیاں، دن میں 2 بار لیں۔
* سکنجبین...... 25 گرام، دن میں 2 بار لیں۔
* شربت انار تُرش...... 25 ملی لیٹر، دن میں 2 بار لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* اگر پیٹ میں زخم یا آنتوں میں زخم ہو، پیٹ میں درد ہونے کے بعد قے ہو، تو ''یورینیم وائٹیل 6'' کا استعمال کریں۔
* قے کے بعد بار بار اُبکائی آتی ہو، قے ہونے پر کھایا گیا سارا کھانا نکل جائے، کھٹی قے، صفرا کی قے، گرم قے مُنہ سے بدبُو آتی ہو، تو بار بار ٹھنڈی چیزیں کھانے یا ٹھنڈا پانی پینے کی خواہش ہوتی ہو، تو ''پاڈوفائیلم 6، 30'' استعمال کریں۔
* خوردنی اشیاء کا ہضم نہ ہونا، ہاضمہ خراب، اس وجہ سے بار بار قے، کھانا کھانے کے کافی دیر بعد قے، عورتوں کو حالت حمل میں قے، ان سب علامات کو دیکھ کر مریض کو ''کریوجوٹ 6، 30'' دینی چاہیے۔
* بچوں کو لگاتار قے ہونے پر ''کریوجوٹ۔6'' کافی مفید ثابت ہوئی ہے۔
* قے اگر لار کی طرح لیسدار ہو اور بار بار دل دھڑکنے کے ساتھ قے ہو، تو ''لیپکاک 30'' دینی چاہیے۔
* گاڑی میں سفر کے دوران، ریل میں اچانک چکر آنے پر، یا پہاڑوں پر کچھ دیر تک بس میں سفر کرنے پر قے آنے لگیں اور دل گھبراتا ہو، تو ''کاکولس 3، 6'' دینی چاہیے۔
* کھٹی یا کڑوی قے، مُنہ بار بار کڑوا معلوم ہو، پیٹ اور گلے میں جلن ہو، تو ''آئرس 6'' دینی چاہیے۔
* قے اگر اتنی بدذائقہ اور تُرش معلوم ہو کہ دانت کھٹے پڑ جائیں اور زبان پر پپڑی سی جم جائے، تو مریض کو ''روبینیا 3، 6'' کی 2 بُوند پانی میں ملا کر دیں۔
* حالت حمل میں بار بار قے ہونے پر ''کیوپرم سلف 6'' دیں۔
* کئی بار ایسا ہوتا ہے کہ قے کی خواہش ہوتی ہے، لیکن مریض کہتا ہے کہ دل گھبرا رہا ہے، لیکن قے نہیں آ رہی ہے۔ ایسی حالت میں ''ہیلیا تھس۔6'' دینے سے فوراً فائدہ ہوتا ہے۔
* بہت زیادہ پیاس لگنا، پانی پینے کے ساتھ ہی قے، کھٹی ڈکاریں، ایسا ہونے پر ''آرسنیک 6، 30'' دینا مفید ہوتا ہے۔
* کھانا کھاتے ہی قے کا شبہ اور اُبکائی کے بعد قے ہو جانا اس کے لئے مریض کو ''پیرم میٹ 6'' دینی چاہیے۔

* چھاتی میں جلن، کھٹی کھٹی ڈکاریں آنا، قے کھٹی ہو، دانت تک کھٹے ہو جائیں، تو مریض کو ''ایسڈ سلف 6، 30'' دینی چاہئے۔
* جو چیز کھائی جائے اس کی بُو ناک میں آتے ہی متلی کی شکایت۔ اس میں ''کاکولس 6، 30'' دیں۔
* کچھ بھی کھانے پینے کے دس پندرہ منٹ بعد قے ہو جانا۔ اس میں ''فاسفورس 6، 30'' دینا مفید ہوتا ہے۔
* بار بار خواہش ہو کہ متلی آ جائے، لیکن قے نہیں ہوتی ہے۔ صرف دو چار ڈکاریں آ کر رہ جاتی ہے۔ اس حالت میں مریض کو ''آئسیس ورس 6'' دینی چاہئے۔
* متلی آئے بغیر بڑی تیزی سے قے، خوردنی اشیاء کی قے، حالت حمل کی قے، سفر کے دوران قے، لگاتار قے، کھانا کھانے پر تھوڑی دیر بعد قے۔ اِن علامات میں ''کریوجوٹ 6، 30'' کا استعمال کریں۔



بائیوکیمک علاج

* سفید اور گاڑھی بلغم والی قے، زبان پر سفید میل جمنا، بار بار گھبراہٹ۔ اس حالت میں ''کیلی میور 6x-3x'' دیں۔
* ضعفِ ہاضمہ کے باعث قے ہونے پر ''کیلکیر یا فاس 3x، 30'' دی جاتی ہے۔
* تُرش اور صفرا کے کڑوے رَس کے ساتھ قے، بار بار متلی، پیٹ پھولنا، پیٹ میں نا قابل برداشت جلن، ڈکار آتے ہی مُنہ میں کھٹا پانی آ جانا، سبز رنگ، میلی، چکنی صُورت کی قے اور تقریباً ایسی ہی زبان ہو جانا، حاملہ عورت کو صبح کے وقت قے۔ ان تمام علامات کو دیکھ کر مریض کو ''نیٹرم سلف۔ 12x-3x'' دینی چاہئے۔
* بدہضمی ہو جانے کے باعث قے، قے کے ساتھ کھٹا پانی نکلنا، پانی جیسی قے، موسم بدلنے کے ساتھ قے، بھُوک نہ لگنا، پیٹ بار بار پھُول جاتا ہو، ڈکاریں آنے پر کھائی ہوئی چیز کی بُو، تیزابیت کی زیادتی، ان تمام حالات میں ''فیرم فاس 16x-3x'' کے ساتھ ''نیٹرم فاس'' اور ''نیٹرم کیور'' ملا کر دیں۔
* ہچکی آنا، ابکائی اور دل متلاتا ہو، تکلیف دہ قے، پیٹ میں شدید درد اور فوراً قے ہونے لگ جائے تو ''میگنیشم فاس 30x-3x'' دینی چاہئے۔
* بدہضمی، زیادہ محنت کرنے کے باعث قُوّت ہاضمہ پر اثر، بچوں کا بار بار قے کرنا ضعف ہاضمہ کے باعث قے، قلفی، کبھی کبھی باسی کھانے وغیرہ کے باعث قے وغیرہ علامات کے لئے ''کیلکیر یا فاس 30x-30x'' دینی چاہئے۔
* بدہضمی، کھائی ہوئی چیز کی قے، زبان پر سفید میل ہونے وغیرہ کے لئے ''کیلی میور'' دینی چاہئے۔
* کھٹی قے بلغم سمندری جھاگ جیسی، کھانے میں دلچسپی نہ ہونا، قبض کی شکایت۔ ان علامات میں ''نیٹرم کیور 6x3x'' دینا ٹھیک رہتا ہے۔
* زبان پر سلوٹیں اور زرد پن، کھٹے پھٹے ہوئے دُودھ کی طرح قے، کیڑوں کے باعث قے، بچوں میں تیزابیت کی وجہ سے پیٹ درد۔ ان تمام علامات میں ''نیٹرم فاس 6x3x'' دینی چاہئے۔
* کڑوے ذائقے والی قے، کبھی کبھی قے کے ساتھ خُون کا آنا، دماغی بیماریوں کے باعث نیلے رنگ کی قے۔ اِن علامات میں ''کیلی فاس 6x-3x'' دینا ٹھیک رہتا ہے۔

غذا اور پرہیز

* قے ہونے کے بعد پانی کو اوٹ کر ٹھنڈا کر لیں۔ اس میں لیموں ملا کر کئی بار دیں۔
* موسمی کا رس نکال کر اس میں 1 چٹکی سوندھا نمک ملا لیں۔ اس رس میں سے 1، 1 چمچ رس تھوڑی تھوڑی بعد مریض کو پلائیں۔
* لیموں کو کاٹ کر اس پر تھوڑا سا سوندھا نمک اور سیاہ مرچ چھڑک کر چوسنے کو دیں۔
* مریض کو اگر بھوک لگے، تو مونگ کی دال کی کھچڑی کو دہی یا لسی کے ساتھ دیں۔
* گرمی کے دنوں میں نیم گرم پانی سے جسم صاف کیا جا سکتا ہے، یا غسل کرایا جا سکتا ہے۔
* حاملہ کی قے میں خشک آلو بخارا دیں۔
* پیٹ بھر کر کھانا نہ کھا کر تھوڑی تھوڑی دیر بعد تھوڑا تھوڑا کھائیں۔

5- بدہضمی

(Dyspepsia)



بیماری کیوں؟

کھانا جب ٹھیک طرح سے ہضم نہیں ہو پاتا، تو ''بدہضمی'' یا ''سوئے ہضم'' کہلاتا ہے۔ اس سے دوسری بیماریاں بھی پیدا ہو جاتی ہیں۔ اگر اس کا علاج وقت پر نہ کیا جائے، تو جسم میں خون بننا بند ہو جاتا ہے اور مریض روز بروز کمزور ہوتا جاتا ہے۔ یہ بیماری بھوک سے زیادہ کھانا کھانے، زیادہ ذائقے دار لیکن بھاری کھانا کھانے، باسی کھانا کھانے اور پاخانہ پیشاب وغیرہ روکنے کے باعث ہو جاتی ہے۔ زیادہ سونے سے بھی بدہضمی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ ذہنی و نفسیات وجوہات سے، حسد، جلن، رقابت، خوف، غصہ وغیرہ کی وجہ سے کھانا ٹھیک طرح سے ہضم نہیں ہوتا۔ کبھی کبھی زہریلا کھانا کھانے سے بھی بدہضمی ہو جاتی ہے۔ آچار، کھٹی چیزیں، تیل کی چیزیں زیادہ مقدار میں کھانے سے بھی بدہضمی یا سوئے ہضم ہو جاتا ہے۔



بیماری کی شناخت

پیٹ میں درد، بے چینی، دل متلانا، کبھی کبھی قے بھی ہو جانا، بھوک نہ لگنے کی وجہ سے پیٹ میں گیس کا بن جانا، پیٹ میں جلن، تیزابیت سے بھرے اجزاء پاخانے کے ساتھ باہر آنا وغیرہ اس کی خاص علامات ہیں۔



گھریلو علاج

* 1 چمچ لیموں کا رس، 1/2 چمچ ادرک کا رس، تھوڑا سا سبز دھنیا یا پودینہ، 1 دانہ سیاہ مرچ، سوندھا نمک اور تھوڑا سا

زیرہ۔ ان سب کو پیس کر چٹنی بنالیں۔ تھوڑی تھوڑی دیر بعد اس چٹنی کو کھائیں۔ کھانا کھانے کے بعد یہ چٹنی کھانے سے بھی کھانا ہضم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

* اجوائن 200 گرام، ہینگ 4 گرام، سیاہ نمک 20 گرام۔ ان سب کو پیس کر چورن بنالیں۔ یہ چورن 2 گرام کی مقدار میں صبح و شام نیم گرم پانی کے ساتھ لیں۔ اس چورن سے بدہضمی کی بیماری فوراً دُور ہو جاتی ہے۔
* مُولی کے رَس میں تھوڑی سی مصری پیس کر ملالیں۔ پھر 1 چمچ رَس کو کھانا کھانے کے بعد پیئیں۔ اس سے کھٹی ڈکاریں اور بدہضمی کی بیماری بہت جلدی دُور ہو جاتی ہے۔
* لیموں کے 2 ٹکڑے کریں۔ 1 گلاس پانی میں اس کا رَس نکال کر پیئیں۔
* 4 لونگ اور 2 چھوٹی ہرڑ۔ دونوں کو 1 کپ پانی میں اُبال لیں۔ اس میں 2 سیاہ مرچ اور 1 چٹکی سوندھا نمک ملا کر استعمال کریں۔ اس سے بدہضمی اور پیٹ کا بھاری پن دُور ہو جاتا ہے۔
* پیاز کا رَس اور لیموں کا رَس، دونوں کی 1 چمچ مقدار لیں۔ پھر اسے کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔
* پسی ہوئی اجوائن 1 چمچ اور 1/2 چٹکی سوندھا نمک، دونوں کو ملا کر 2 خوراک کی صُورت میں صبح خالی پیٹ استعمال کریں۔
* جب بدہضمی بڑھ جاتی ہے، تو آنتوں میں پاخانہ خشک ہونے لگتا ہے۔ ایسی حالت میں پیٹ کا درد تیزی سے بڑھ جاتا ہے۔ اس کے لئے پیاز کاٹ کر اس پر لیموں کا رَس نچوڑ کر کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔ اس سے بدہضمی کی شکایت 1 ہفتہ میں دُور ہو جائے گی۔
* 2 عدد لونگ اور 1/2 چمچ زیرہ، دونوں کو 1 کپ پانی میں اُبال لیں، جب پانی 1/2 کپ رہ جائے، تو اس میں 1 چٹکی سیاہ نمک ملا کر پیئیں۔
* ادرک کا رَس، لیموں کا رَس اور سنگترے کا رَس۔ ان تینوں کو ملا کر روزانہ پیئیں۔ بدہضمی اور سوئے ہضم کی بیماری فوراً چلی جائے گی۔
* اگر بدہضمی بار بار ہو جاتی ہے اور آنتوں میں سُوجن آ گئی ہے، تو پختہ (پکے ہوئے) کیلے کی سبزی بنا کر کھائیں۔
* 1/2 چمچ پختہ پپیتے کا دُودھ اور 1/2 چمچ مصری۔ ان دونوں کا استعمال کریں۔
* چھوٹی پیپل کو نلے کر مہین چورن بنالیں۔ اس میں سے 10 گرام چورن کو پانچ پڑیوں میں باندھ لیں۔ 1،1 پڑیا چورن صبح و شام چھاچھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* مُولی کا رَس لیموں کا رَس، اجوائن، سوندھا نمک، 4 دانے سیاہ مرچ پسی ہوئی۔ سب کو ملا کر 1/2 چمچ کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔
* اجوائن، چھوٹی ہرڑ، سوندھا نمک۔ تینوں چیزیں برابر کی مقدار میں لے کر پیس لیں۔ اس میں 2 رتی ہینگ ملالیں۔ اس چورن کو کھانا کھانے کے بعد روزانہ صبح و شام دہی یا چھاچھ سے لیں۔
* لونگ، ہرڑ اور سوندھا نمک کا کاڑھا بنا کر پیئیں۔

* نیم کے 30 عدد پتے، سیاہ مرچ کے 4 دانے، 4 لونگ۔ ان سب کو باریک پیس لیں۔ پھر اس میں تھوڑی سی چینی ملائیں۔ اس چٹنی کو 1 کپ پانی میں گھول لیں۔ دن میں تین بار اسے پیئں۔ اس طرح بدہضمی ختم ہو جائے گی۔
* کھانا کھانے کے بعد 1/2 کپ کافی کا استعمال کریں۔ یہ بدہضمی دُور کرنے میں بہت مفید ہے۔
* پیاز کے رَس کو 1 چمچ کی مقدار میں لے کر 1/2 کپ پانی میں ملا لیں۔ اس میں 1 چٹکی سوندھا نمک ملائیں۔ دن بھر میں تین بار اس آدھے کپ پانی کا استعمال کریں۔
* 60 گرام خشک دھنیا، 10 گرام سوندھا نمک، 25 گرام سیاہ مرچ۔ تینوں چیزوں کو پیس کر چُورن بنا لیں۔ کھانا کھانے کے بعد 1/2 چمچ چُورن پھانک کر نیم گرم پانی پی لیں۔
* 1 کپ پانی میں 2 چمچ زیرہ ڈال کر پانی کو آگ پر ابلنے کے لئے رکھ دیں۔ پانی ابلنے کے بعد جب آدھا رہ جائے تو اس کی 3 خوراکیں بنا کر اسے صبح، دوپہر اور شام کو استعمال کریں۔
* ہینگ کو توے پر بھُون لیں۔ اس میں 1 چمچ زیرہ، 1 چمچ پسی ہوئی سونٹھ اور 2 چٹکی نمک ملا کر چُورن تیار کر لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ چُورن گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ ہر طرح کی بدہضمی کے لئے یہ چُورن تیر بہدف دوائی ہے۔
* چھاچھ میں زیرہ، سوندھا نمک اور سیاہ مرچ کا بگھار لگا کر پیئں۔
* گاجر کا رَس 1 چمچ، پالک کا رَس 1 چمچ اور 2 چٹکی سیاہ نمک، صبح کے وقت ان دونوں رَسوں کا استعمال کریں۔
* 10 بُوند نیم کی پتیوں کا رَس، شہد کے ساتھ صبح، دوپہر اور شام کو چاٹنے سے بدہضمی کی بیماری میں کافی آرام ملتا ہے۔
* اگر بدہضمی کی وجہ سے گیس بن گئی ہو، تو ہینگ کو پانی میں گھول کر پیٹ پر آہستہ آہستہ ملیں۔ تھوڑی دیر کے بعد گیس نکلنا شروع ہو جاتی ہے اور مریض کو کافی آرام ملتا ہے۔
* رات کو سوتے وقت 8، 10 بُوند اجوائن کے تیل کی آدھے کپ پانی میں ڈال کر پی لیں۔ اگر پانی پینے کے بعد رات کو سو جائیں، تو صبح پاخانہ بالکل صاف ہوگا۔
* دھنیا اور مصری کا کاڑھا دو تین دن تک استعمال کرنے سے بدہضمی دُور ہو جاتی ہے۔
* کلتھی کے پتوں کو پیس کر اس کا رَس نکال لیں۔ 1 تولہ رَس میں 4 گرام کتھا ملا کر استعمال کریں۔
* ادرک، سیاہ مرچ، انار دانہ، سیاہ نمک، ہینگ، (2 گرام) دار چینی۔ سب چیزیں 10، 10 گرام لے کر چُورن بنا لیں۔ اس میں سے 5 گرام چُورن نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* جامن کی چھال کو آگ میں بھُون کر اس کا بھسم بنا لیں۔ شہد کے ساتھ 2 چٹکی بھسم کا استعمال کریں۔
* اگر گیس بڑھ گئی ہو اور بار بار ڈکاریں آ رہی ہوں، تو 1 چمچ کھانے کا سوڈا 1 گلاس پانی میں ملا کر پی لیں۔
* 1/2 کپ ناریل کا پانی لے کر اس میں آنولے کا چُورن ملا کر پینے سے بدہضمی کی شکایت دُور ہو جاتی ہے۔
* اگر کھانا اچھی طرح سے ہضم نہ ہوتا ہو اور پاخانہ پتلا آتا ہو، تو 10 عدد سیاہ مرچ کے دانے 2 چٹکی سوندھا نمک، 10 گرام اجوائن، 5 گرام خشک پودینہ اور 2 بڑی الائچی کے دانے۔ ان سب کو پیس کر چُورن بنا لیں۔ اس میں

سے 1 چمچ چُورن کھانا کھانے کے بعد لیں۔ اس کا تین چار دن تک استعمال کرنے سے بدہضمی دُور ہو جاتی ہے۔

* اناس کی پھانک پر لیموں کا رَس نچوڑ کر اس پر تھوڑی سی سیاہ مرچ چھڑک دیں۔ اناس چبا چبا کر کھائیں، اس سے بدہضمی ختم ہو جائے گی۔
* ادرک کے رَس میں تھوڑا سا شہد ملا کر کھانا کھانے کے بعد چاٹیں۔
* بیل کی پتیوں کو پیس کر اس کا 10 گرام رَس نکال لیں۔ اس میں 1 چٹکی سوندھا نمک اور 1/2 چٹکی سیاہ مرچ کا چُورن ملا لیں۔ کھانا کھانے کے بعد اس کا استعمال دوپہر اور شام کو کریں۔
* پیپل 5 گرام، سونٹھ 5 گرام، سیاہ مرچ 3 گرام۔ تینوں کو ملا کر گُڑ کے ساتھ دن بھر میں تین بار استعمال کریں۔
* ادرک 10 گرام، لہسن کی 1 عدد کلی، سیاہ نمک 2 چٹکی۔ سب چیزوں کو سرکہ میں کھرل کر لیں۔ اس کے بعد صبح و شام کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔ اس سے اپھارہ، قے، بدہضمی، پیٹ کی گیس، پیٹ کا درد وغیرہ سب میں آرام ملتا ہے۔
* 1 چمچ رائی لے کر اس میں 1/2 چمچ میتھی کے دانے ملائیں۔ دانوں کو پانی میں پیس کر محلول بنا لیں۔ ذائقہ کیلئے اس میں 2 چٹکی نمک ملایا جا سکتا ہے۔ یہ چٹنی بدہضمی کے ساتھ ساتھ کھٹی ڈکاروں کو بھی بند کر دیتی ہے۔
* پختہ بیل کا 1 گلاس شربت روزانہ پینے سے بدہضمی کی شکایت دُور ہو جاتی ہے۔
* ٹماٹر کے رَس میں تھوڑا سا سوندھا نمک ملا کر صبح و شام استعمال کریں۔
* پودینے کی چٹنی میں ہینگ، زیرہ، سیاہ مرچ، نمک، اجوائن وغیرہ پیس کر ملا لیں۔ اس چٹنی کو کھانے کے ساتھ کھائیں۔
* لہسن کی 1 عدد کلی، ادرک، سبز دھنیا، پودینہ، نمک، سیاہ مرچ، 1 چمچ لیموں کا رَس۔ سب کو ملا کر چٹنی بنا لیں۔ اِس چٹنی کو کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔
* ٹھنڈے پانی میں آدھا لیموں کا رَس، 1 چمچ ادرک کا رَس اور چٹکی بھر نمک ملا کر پئیں۔
* لونگ 2 عدد، چھوٹی ہرڑ 2 عدد۔ دونوں چیزوں کو 1 کپ پانی میں اُبال لیں۔ پانی جب 1/4 حصہ رہ جائے تو اس کاڑھے کو کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔
* لیموں کے رَس میں کیسر کو کھرل کر کے چاٹیں۔
* اجوائن 100 گرام، کلونجی 50 گرام۔ دونوں کو پیس کر مہین کر لیں۔ اس میں سے 3،3 گرام کی مقدار صبح و شام چھاچھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* تُلسی کی 4 عدد پتیاں، پسی ہوئی سونٹھ 1/2 چمچ، سوندھا نمک 2 چٹکی۔ سب کی چٹنی بنا کر استعمال کریں۔
* قلمی شورہ 2 گرام، نوشادر 1/2 چٹکی، پھٹکری 1 گرام۔ تینوں کو پگھلا کر ٹھنڈا کر لیں۔ اس میں سے 2 ماشے دوا کھانا کھانے کے بعد چاٹیں۔
* پختہ پپیتہ لے کر اس کے اُوپر سیاہ مرچ کا چُورن اور لیموں کا رَس لگائیں۔ اس پپیتے کو کھانے سے بدہضمی دُور ہو جاتی ہے۔



جڑی بوٹیوں سے علاج

* تُلسی کی 4 عدد پتیاں، نیم کی کونپلیں 2 عدد، سیاہ مرچ 2 دانے۔ تینوں کو پیس کر چٹنی بنالیں۔ اس کی 3 خوراکیں کرلیں۔ صبح، دوپہر اور شام تازے پانی سے استعمال کریں۔
* پسی ہوئی چھوٹی ہرڑ 2 عدد، پیپر 2 عدد۔ دونوں کو پیس کر چورن بنالیں۔ اس چورن کے 3 حصے کریں۔ صبح، دوپہر اور شام کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔
* چٹکی چھوٹی ہرڑ کا چورن شہد کے ساتھ چاٹیں۔
* پیپل کے پتوں کی چٹنی تھوڑا سا سوندھا نمک ڈال کر تیار کریں۔ اس کا استعمال کھانے کے ساتھ کریں۔
* املتاس کا 1/4 چمچ گودا پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* امرود کے پتوں کو پیس کر اس میں تھوڑا سا سیاہ نمک ڈالیں۔ اس کا استعمال کھانے کے ساتھ کریں۔
* ارنڈ کے پتوں کے رس میں سوندھا نمک ڈال کر استعمال کریں۔
* پختہ جامن کی گٹھلی کو آگ میں بھون لیں۔ پھر اس کا چورن بنالیں۔ اس چورن کو شہد کے ساتھ چاٹیں۔
* انار کے چھلکوں کو دھوپ میں خشک کرلیں۔ پھر ان کو پیس کر چورن بنالیں۔ اس میں سے 1/4 چمچ چورن تازے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔



آیورویدک علاج

* جھاؤ کی چھال، اجوائن، دھنیا، ترپھلا (ہرڑ، بہیڑہ، آنولہ)، سیاہ زیرہ، بڑی پیپل، اجمود، پیپل مول، بابڑنگ۔ سب جڑی بوٹیاں ہموزن لے کر پیس لیں۔ اس میں تھوڑا سا سوندھا نمک ملالیں۔ اس چورن میں سے 1/2 چمچ چورن روزانہ کھانا کھانے کے بعد لیں۔ اس کا نام نارائن چورن ہے۔
* سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، اجوائن، سوندھا نمک، سیاہ زیرہ، سفید زیرہ، سب 10، 10 گرام اور ہیرا ہینگ 2 گرام۔ ہینگ علیحدہ کرکے باقی تمام چیزوں کو پیس لیں اور ہینگ کو گھی میں بھون کر اور پیس کر ان تمام چیزوں میں ملالیں۔ اس چورن کو ہنگ وشٹک چورن کہا جاتا ہے۔ اس چورن کا 1/2 چمچ نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* ہرڑ کی چھال، اجمود، چترک، لونگ، دارچینی، سوندھا نمک۔ سب کو ہموزن لے کر پیس لیں۔ اس کی 8 گرام مقدار پانی کے ساتھ لینے سے بدہضمی دور ہوجاتی ہے۔
* سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، پانچوں نمک، بجی۔ سب چیزیں ہموزن لے کر پیس لیں۔ اس میں تھوڑا سا جمال گوٹہ ملالیں۔ پھر اسے خشک کرکے شیشی میں بھرلیں۔ روزانہ اس میں سے 1/2 چمچ چورن کا استعمال کریں۔
* اجمود کا چورن اور سوندھا نمک دونوں کی برابر مقدار لے کر باریک پیس لیں۔ اسے شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ روزانہ پانی کے ساتھ 1/2 چمچ استعمال کریں۔
* املی کے تھوڑے سے پتوں کو پانی سے دھو کر صاف کرلیں۔ پھر آدھے گلاس پانی میں گھول کر پی جائیں۔

* منقہ، کشمش، ہرڑ کی چھال اور مصری سب کو ہموزن لیں اور باریک پیس کر اس میں شہد ملا کر 8،8 گرام کی گولیاں بنالیں۔ 1 گولی روزانہ استعمال کرنے سے بدہضمی دُور ہوجاتی ہے۔
* چترک، اجمود، سوندھا نمک، سونٹھ اور سیاہ مرچ۔ سب چیزوں کو ہموزن لے کر پیس لیں اور 8 گرام گائے کے دُودھ کی چھاچھ سے پندرہ دنوں تک لگاتار استعمال کریں۔ اس سے بدہضمی دُور ہوکر بھوک بڑھتی ہے۔
* سجّی کی ڈلی، اجمود، سونف اور سفید زیرہ۔ سب چیزیں برابر مقدار میں پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں تھوڑی سی ہینگ ملالیں۔ پھر اسے شیشے کی بوتل میں بھر کر رکھ لیں۔ کھانا کھانے کے بعد 1 چمچ چُورن تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ یہ چُورن گیس، ہوا گولہ، بدہضمی وغیرہ سب میں آرام پہنچاتا ہے۔
* لیموں کا ست (ٹاٹری) 2 گرام، سوڈا بائی کارب 1 گرام، مصری 10 گرام پانی میں ملا کر پینے فائدہ ہوتا ہے۔
* سونف کا عرق 5 ملی لیٹر میں آدھے لیموں کا رس اور تھوڑی سی مصری ملا کر پینے سے بدہضمی دُور ہوتی ہے۔
* الائچی، اجمود، آنولہ، سونٹھ، سوندھا نمک۔ سب کو ہموزن لے کر چُورن بنا کر شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ یہ چُورن صبح وشام ٹھنڈے پانی کے ساتھ کھانا کھانے کے بعد لیں۔
* دارچینی، سونٹھ، زیرہ، سُرخ الائچی۔ ان سب کی برابر مقدار لے کر پیس لیں۔ 1/2 چمچ چُورن گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* ہرڑ، بہیڑہ، آنولہ، سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، لونگ، جادتری، بابڑنگ، جائفل، دھنیا، سفید زیرہ، اجوائن، انار دانہ، پانچوں نمک۔ ان سب چیزوں کو ہموزن لے کر اور چھان کر چُورن تیار کرلیں۔ روزانہ 1 گرام چُورن ٹھنڈے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

* جوارش آملہ...... 6 گرام، دن میں 2 بار لیں۔
* جوارش بسباسہ...... 5 گرام، دن میں 2 بار لیں۔
* جوارش جالینوس...... 5 گرام، دن میں 2 بار لیں۔
* جوارش عود شریں...... 6 گرام، دن میں 2 بار لیں۔
* جوارش کمونی...... 6 گوام، دن میں 2 بار لیں۔
* حبّ پچلونہ...... 2 گولیاں، دن میں 2 بار لیں۔
* حبّ حلتیت...... 2 گولیاں، دن میں 2 بار لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* ''نیٹرم سلف 30x,6x'' کا استعمال بدہضمی میں کیا جاتا ہے۔ علامات اس طرح ملائیں____ صفرا کا بڑھنا، مُنہ

میں کڑواپن، مزاج میں چڑچڑاپن، سبز رنگ کا پاخانہ، سر میں بھاری پن، چکّر آنا، کھانا ہضم نہ ہونا، گیس کے باعث پیٹ میں درد اور پیٹ کا پھُولنا، ضعف معدہ کے ساتھ گیس (گیس ٹربل) بڑھنا وغیرہ میں مستعمل یہ دوا فوری کام کرتی ہے۔

* کھانا کھانے کے بعد اگر ڈکار لینے پر کھائی ہوئی چیز مُنہ میں آ جائے، تو ''میگنیشیا فاس'' لیں۔
* انہضام عمل میں خرابی، کھانا ہضم ہونے والی جگہ میں درد، جلن، اچانک بخار آ جانے کے ساتھ بھوک کا مر جانا، پیٹ میں درد، کھائی ہوئی چیز کا بغیر ہضم ہوئے قے ہونا، پیٹ پھُولنا، دُودھ سے بے رغبتی، اچھی طرح نیند نہ آنا، خواب دِکھائی دینا، دبانے سے پیٹ میں درد، ٹھنڈا پانی پینے سے کچھ آرام محسوس ہونا وغیرہ علامات میں فیرم فاس مدر ٹنکچر، 6x،20،30'' دینی چاہیے۔
* زبان پر میلاپن، کھانا کھانے کے بعد قے ہونا، پتلے دست، مُنہ سے لیسدار لار، متواتر تھوکتے رہنے کی عادت، جسمانی اور ذہنی محنت کے بعد بھی کھانے کا ہضم نہ ہونا اور سر میں درد۔ ان علامات میں ''ایفے فیکس 30,3'' دینی چاہیے۔
* کھائی ہوئی چیز کا بغیر ہضم ہوئے پیٹ میں جمے رہنا، لیکن قے کا نہ ہونا، ثقیل چیزوں کے کھانے سے بدہضمی، اسہال کی شکایت، چھاتی میں جلن، کھائی ہوئی چیزوں کا اچانک قے کے ساتھ پیٹ سے نکلنا، پیٹ میں گڑگڑاہٹ کی شکایت، بدبُودار ہوا کا ٹھیک طرح سے نہ نکلنا، زبان خشک ہونا، تُرش چیزوں کو کھانا پسند کرنا۔ ان تمام علامات میں ''پلسے ٹیلا 30،200'' دینی چاہیے۔
* جن لوگوں کو گوشت، مچھلی، انڈہ وغیرہ کھانے کی عادت ہو، لیکن یہ چیزیں ہضم نہ ہوتی ہوں، ان کو ''آلنس مدر ٹنکچر'' دینی چاہیے۔
* بغیر ہضم ہوئی کھائی ہوئی چیزوں کی قے، قے کے ساتھ کبھی خُون آنا، قے کے ساتھ ناقابل برداشت درد، حالت حمل میں بھی بدہضمی۔ ایسی حالت میں ''سیریم آرجیلکم مدر ٹنکچر'' چُورن دیں۔
* دیر سے ہضم ہونے والی چیزوں کو کھانے سے بیماری، کھانا کھانے کے دو تین گھنٹے بعد پیٹ میں درد، پاخانہ صاف نہ آنا، پیٹ میں اینٹھن ہو کر قے ہونا، گلے میں اُنگلی ڈال کر قے کرنا، کھانا کھانے کے تھوڑی دیر بعد قے ہونے کی شکایت، کیونکہ انہضام عمل ٹھیک نہیں ہے۔ پیٹ میں گیس کا جمع ہونا، مُنہ میں پانی بھر آنا، منشیات کے استعمال سے طرح طرح کی بیماریاں ہونا۔ ان علامات میں ''نکس وامیکا۔ مدر ٹنکچر 200,30'' دینی چاہیے۔
* ''فیرم آیوڈیٹم 3x اور 30'' ایسی دوا ہے جو تھوڑا سا کھانے کے بعد پیٹ میں بھاری پن ہونے پر دی جاتی ہے۔
* خُوردنی اشیاء کے کھانے کے بعد اچھی طرح ہضم نہ ہونے کی شکایت اور پیٹ میں درد، اینٹھن، دست، بدہضمی۔ ایسے حالات میں ''لیپکاک 200,30x,3x 1 ایم'' دوا دینا اچھا رہتا ہے۔
* اگر مُنہ کا ذائقہ کھٹا ہو جائے، کھٹی چیزیں اچھی لگیں، ہوا سے پیٹ پھُول جاتا ہو، قبض رہتی ہو، کھانا کھانے کے بعد ایسا محسوس ہو، جیسے چھاتی پر رکھا ہو، جلن، دُودھ اور دُودھ سے تیار چیزوں سے بے رغبتی، پیٹ میں ہر وقت بھاری پن کا محسوس ہونا۔ ان سب علامات میں ''سیپیا 3x ,30 ,200'' دینی چاہیے۔

* کھٹی ڈکاریں، پیٹ میں جلن، اپھارہ اور سُوجن کو چھونے سے درد، رقیق چیزوں کے علاوہ کچھ بھی کھانے پر پیٹ میں درد، گلے مین جلن، کبھی کبھی قے بھی ہونا، مُنہ میں پانی بھر آنا، ڈکاریں کُھل کر نہ آنا وغیرہ علامات میں ''لائیکو پوڈیم 200,30,6,3'' دینی چاہیے۔
* بُوڑھوں کے لئے ضعف معدہ، بدہضمی، چت لیٹنے اور سینکائی کرنے سے آرام، کھانا کھانے کے بعد پیٹ پھُولنا وغیرہ علامات میں ''نکس مسکیٹا 200,6'' دینی چاہیے۔
* پیٹ کی خرابی جیسے ____ بدہضمی، پیٹ پھُولنا، تیزابیت، متلی، قے وغیرہ علامات میں ''پاپولس ٹرمولائیڈس مدر ٹنکچر'' کا استعمال مفید رہتا ہے۔
* قُوت انہضام کی کمزوری، کسی بھی چیز کا ٹھیک طرح سے ہضم نہ ہونا، پرہیز کے وقت کھانے پینے کے بعد بھی پیٹ میں خرابی، مُنہ کا ذائقہ ہر وقت کھٹا کھٹا سا، پیٹ میں مروڑ کے ساتھ درد اور کچھ کھا لینے پر درد کم ہو جانا، کبھی کبھی قبض کی شکایت۔ ان علامات میں ''ہیپر سلفر 3x ,30 ,200'' دینی چاہیے۔
* ایسے لوگوں کو بھی بدہضمی کی شکایت ہو جاتی ہے، جو شراب، افیون، کونین، بھنگ وغیرہ کا نشہ کرتے ہیں۔ انہیں ''لیکے سس 30-200'' دینی چاہیے۔
* تھوڑا سا کھانے کے بعد پیٹ بھرا بھرا معلوم ہو، کھانا کھانے کے بعد کمزوری، تکان کا احساس، پیٹ پھُولنا، چھاتی میں جلن، زبردست اپھارہ، پیٹ میں زیادہ گیس بھر جانے کے باعث سانس لینے میں مشکل، ڈکار لینے کی خواہش۔ اِن علامات میں ''چائنا مدر ٹنکچر 30,6 ,200'' دینی چاہیے۔
* چھاتی میں جلن، دل متلانا، پیٹ پھُولنا، کبھی قبض تو کبھی دست۔ ان علامات میں ''فیرم سیائیٹم 30-6'' دینی چاہیے۔
* بدہضمی کی وجہ سے پیٹ پھُولنا، پیٹ درد، زیادہ پیاس، ٹھنڈی چیزیں پینا، صفراوی قے، زور سے ڈکاریں، گندی ہوا (پاد)، کھانے پینے کی تھوڑی سی گڑبڑ میں بدہضمی کی شکایت ہونا۔ ان علامات میں ''ایسڈ فلور 6'' دیں۔
* کھائے ہوئے کھانے کا اچھی طرح سے ہضم نہ ہونا، پیٹ میں اینٹھن کے ساتھ درد، مروڑ، قبض کی شکایت یا پھر تھوڑی تھوڑی دیر بعد دست لگنا، کچھ کھاتے ہی پیٹ میں مروڑ کے ساتھ قے، ابکائی، پیٹ میں گیس کا جمع ہونا، مُنہ میں پانی بھر آنا، گرم پانی پینے سے آرام ان علامات میں ''نکس وامیکا مدر ٹنکچر, 200,30,6 دینی چاہیے۔
* پیٹ میں گیس، بہت زیادہ تیزابیت، پیٹ پھُولنا، پیٹ میں گیس جمع ہو جانا، کلیجے میں جلن۔ ان علامات میں نیٹرم سلف 200,30,6x دیں۔
* ہوا کے باعث پیٹ پھُولنا، چھاتی کے اُوپری حصے میں ہوا کا دباؤ، گندی ہوا کا بار بار نکلنا، جسم میں تھکاوٹ، سر چکرانا، جمائی آنا، سر درد اور صفراوی قے۔ ان سب علامات میں ''فیرم پکریک۔ 30,6'' دینی چاہیے۔



بائیو کیمک علاج

* اگر اثنائے عشری آنتیں دباؤ محسوس ہو، بھاری سا پتھر رکھا معلوم پڑے، پیٹ میں درد، مُنہ میں پانی بھر آنا، مُنہ کا

ذائقہ خراب ہونا، زبان پر زرد میل کا جمنا، بھوک زیادہ لگنا، معدے کا بخار جورات کو بڑھ جائے اور صبح کو کم ہو جاتا ہو، پُرانا گیسٹرائٹس وغیرہ علامات میں کالی فاس 12x,6x دینی چاہیے۔

* پیٹ میں بھاری پن، لار بہنا، گلے تک پانی آ جانا، قے جھاگ دار ہوتی ہو، قے صاف پانی کی طرح، بیڑی سگریٹ پینے کی عادت لیکن بیماری کی وجہ سے بے رغبتی، کھانے کا اچھا نہ لگنا یا پھر زیادہ بھوک لگے، سانس چھوڑتے وقت مُنہ سے بدبُو، قبض کے ساتھ بدہضمی ان تمام علامات میں نیٹرم کیور 6x, 3x دینی چاہیے۔
* زیادہ بدہضمی، زیادہ بھوک لگنا، زیادہ خوشی، فساد غصہ یا خوف کے باعث بدہضمی، پیٹ درد، ڈکاریں، پیٹ پھولنا، کمزوری کا احساس، ٹائیفائیڈ یا کسی دوسری طرح کی طویل بیماری کے بعد تیز بھوک لگنا یا پھر گیسٹرائیٹس (پیٹ میں زیادہ ہوا کا بننا) کے آغاز کے باعث بیماری بڑھ جائے اور سُستی آنے لگے تو "کیلی فاس 12x,6x وان ایم" دینی مفید رہتی ہے۔
* اثنائے عشری آنت کو چھوتے ہی درد بڑھ جاتا ہو لیکن دبانے سے کم ہو جائے، گرم سینک سے کم ہو جائے، ڈکاریں آنے پر بھی کم نہ ہونا، مروڑ، اینٹھن، جکڑن، کاٹنے وغیرہ کے درد کی حالت۔ ان سب علامات کو دیکھ کر مریض کو "میگنیشیا فاس 12x, 6x" دینی چاہیے۔
* پیٹ میں ہوا پیدا ہونا، معدے کی خرابی سے پیدا بخار وغیرہ کی علامات میں کھانا کھانے کے بعد "کیلکیر یا فاس 12x,6x" لینی چاہیے۔
* جب زبان سفید دکھائی دے، جگر کی خرابی کی وجہ سے پیدا بدہضمی، جگر میں بوجھ کا احساس، پیٹ پھولنا، مُنہ کا ذائقہ کڑوا، پیٹ درد، قبض، گھی، تیل میں تلی چیزوں کو کھانے سے متلی یا طبیعت خراب ہو جائے، زیادہ گرم مشروبات پینے سے گلا، زبان، مُنہ وغیرہ کے اندرونی حصّوں میں جلن، ضعف معدہ وغیرہ علامات میں "کیلی کیور 6x,3x" دینی چاہیے۔
* تیزابیت کی بیماری، کھٹی ڈکاریں، چھاتی میں جلن، زبان اور تالو سفید، کھٹی قے، مُنہ کا ذائقہ کھٹا لگنے لگے، معدے میں زخم و درد، چھاتی میں جلن وغیرہ ہونے پر "نیٹرم فاس 12x-6x" دینی چاہیے۔
* اگر ثقیل چیزیں کھانے سے بدہضمی ہو جائے تو "کالی کیور 3x" دینی چاہیے۔
* اگر پیٹ میں گندی ہوا بھر جائے اور بدہضمی کی شکایت ہو، تو "کیلکیر فاس 3x یا 12x، نیٹرم کیور 3x اور سائلیشیا 12x، دواؤں کو ملا کر ایک ساتھ دیں۔
* عام یا معمولی بدہضمی کی حالت میں "کیلکیر یا سلف 3x، کیلی فاس 3x اور نیٹرم کیور"۔ ان سب دواؤں کو ملا کر مریض کو دیں۔ یہ تمام دوائیں تین تین گھنٹے بعد دینی چاہئیں۔
* پُرانی بدہضمی کی حالت میں "کیلکیر یا سلف 3x، کالی فاس 3x اور نیٹرم کیور 3x" سب کو ملا کر تین تین گھنٹے بعد دیں۔
* قبض، بدہضمی اور مُنہ کا ذائقہ کڑوا رہنے پر "کیلکیر یا فاس 12x, 3x، کیلی میُور 3x اور سائلیشیا 3x" تینوں دواؤں کو ملا کر دیں۔

* پیٹ میں بھاری پن کی حالت میں ''کالی سلفر'' دیں۔
* ضعف معدہ، بدہضمی، تیزابیت بننے وغیرہ کی حالت میں ''نیٹرم فاس'' اور ''سائلیشیا'' ملا کر دیں۔
* گلے میں جلن، ضعف معدہ اور سردی لگنے کی حالت میں ''سائلیشیا'' دیں۔
* زیادہ بھوک لگنے کی علامات میں، کیلکیر فاس 3x یا 12x سائلیشیا 12x، کالی فاس 3x'' ملا کر دیں۔

غذا اور پرہیز

* روزانہ صبح کے وقت ننگے پاؤں ٹہلیں۔
* ہلکی جسمانی ورزشیں کریں۔
* ہری سبزیاں، پھل اور ریشے والی چیزوں کا استعمال کریں۔
* آٹے میں برابر مقدار میں چوکر ملا کر روٹی کھائیں اور ہر ایک لقمہ خوب چبا کر کھائیں۔ دوپہر کے کھانے کے بعد کچھ دیر آرام کریں اور رات کے کھانے کے بعد آدھا گھنٹہ تک ٹہلیں۔
* مرچ، مصالحے اور ثقیل کھانے، مچھلی، شراب، انڈے وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔
* دل سے ہر طرح کے منفی خیالات، جیسے حسد غصہ نفرت زیادہ پیسہ کمانے کا لالچ، تناؤ وغیرہ کو بالکل نکال دیں۔ ہر ایک کام بڑے حوصلے اور بغیر تناؤ کے کریں۔ کیونکہ دل کے خیالات کا براہ راست اثر پیٹ پر پڑتا ہے۔
* پُرانی بیماری کی حالت میں پتلا دلیہ، مونگ کی دال کی کھچڑی، چھاچھ، پتلی چپاتی وغیرہ کا استعمال کریں۔ بھوک سے ایک روٹی کم کھائیں۔
* دن میں کم سے کم 5 لیٹر پانی ضرور پئیں۔
* فریج میں رکھا پانی، ساگ سبزی، باسی سبزی وغیرہ کبھی نہ کھائیں۔ ہمیشہ تازہ پانی پئیں۔
* جہاں تک ممکن ہو، کم سے کم دواؤں کا استعمال کریں۔ آیورویدودوائیں کافی مفید ہوتی ہیں، کیونکہ ان کے منفی اثرات نہیں ہوتے۔
* روزانہ جسم کی مالش کر کے غسل کریں۔ ہفتہ میں ایک دن فاقہ کریں۔

6- پیچش یا مروڑ

(Dysentry)



بیماری کیوں؟

پاخانہ نکالتے وقت یا اس سے پہلے آنتریوں میں اینٹھن اور درد ہو، تو سمجھ لینا چاہیے کہ یہ پیچش یا مروڑ ہے۔ اس بیماری

میں آنتڑی کے نچلے حصے میں تھوڑی سی سُوجن ہو جاتی ہے۔ پاخانے کے ساتھ آنوء یا خُون نکلنے لگتا ہے۔ آنوء جب خُون کے ساتھ ہو، تو آیُورویدمیں اسے ''رکتا تسار'' (خُونی دست) کہتے ہیں۔ کچھ مقامات پر یہ بیماری مکھیوں کی وجہ سے پھیلتی ہے۔ بیماری کے جراثیم مریض کے پاخانہ میں رہتے ہیں۔ مکھیاں اس پاخانے پر بیٹھتی ہیں، تو جراثیم وہ اپنے ساتھ چپکا کر لے جاتی ہیں۔ پھر جب وہ کھانے پینے کی چیزوں پر بیٹھتی ہیں، تو وہ ان کو چھوڑ دیتی ہیں۔ ان چیزوں کو کھانے والوں کے جسم میں وہ جراثیم داخل ہو جاتے ہیں۔ کچا یا نہ ہضم ہونے والا کھانا اگر پیٹ میں دیر تک پڑا رہتا ہے، تو نظام انہضام خراب ہو جاتا ہے اور آنوء نیز دوسری پیٹ کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔



بیماری کی شناخت

پیچش ہونے پر بار بار دست آتے ہیں اور پیٹ میں اینٹھن بھرا درد ہوتا ہے۔ پاخانے کے ساتھ آنوء اور کبھی کبھی خُون بھی نکلتا ہے۔ یہ پیچش 2 طرح کی ہوتی ہے:-

1- ویسلری پیچش:- اس میں بیس پچیس دست آنا معمولی سی بات ہے۔ اس میں پیٹ بہت اینٹھتا ہے۔ دست کے ساتھ خُون نکلنےکے باعث مریض کمزور ہو جاتا ہے۔ اِسے بخار بھی آ جاتا ہے۔

2- امیبک ڈیسنٹری (پیچش):- اس میں مریض کے پیٹ میں مروڑ زیادہ رہتے ہیں اور پانچ چھ دست آتے ہیں۔ دست میں آنوء آتی ہے۔



گھریلُو علاج

* کیلے کی کچی پھلی میں کھانڈ ملا کر مریض کو دیں۔
* دست پتلا اور آنوء سے بھرا ہو، تو سیاہ مرچ، خشک پودینہ، اجوائن، بڑی الائچی اور سوندھا نمک 2، 2 چٹکی لے کر چُورن بنالیں۔ صبح و شام ٹھنڈے پانی کے ساتھ 1 چمچ چُورن پھانک لیں۔
* جامن کا رَس 2 چمچ، عرقِ گلاب 2 چمچ، تھوڑی سی چینی۔ تینوں کو ملا کر مریض کو پلائیں۔ خُونی پیچش کیلئے یہ تیر بہدف دوا ہے۔
* اِملی کے بیجوں کے اُوپر کا سُرخ چھلکا پانی میں گھول کر مریض کو دیں۔
* 2 پختہ آموں کی گٹھلیوں کے اندر کی گری اور تھوڑی سی جامن کی گٹھلیاں۔ دونوں کو پیس کر چٹنی بنالیں۔ اس میں تھوڑی سی مصری ملائیں۔ 10 گرام چٹنی کو دن میں چار بار تازے پانی سے دیں۔
* خشک آنولوں کو رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح پانی چھان کر اس کا استعمال کریں۔
* کاغذی لیموں آدھا (رَس)، گلوکوز 1 چمچ، 4 دانے میتھی (پسی ہوئی)۔ ان سب کو دہی کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔
* 20 گرام جامن کے درخت کی چھال لے کر اسے کُوٹ لیں۔ پھر 1 کپ پانی میں اسے اُبالیں۔ پانی جب آدھا

رہ جائے تو اس میں شہد ملا کر استعمال کریں۔

* سیاہ گاجر کا 4 چمچ رس پینے سے پرانی پیچش دُور ہو جاتی ہے۔
* 10 گرام سونف تھوڑے سے پانی میں اُبال لیں۔ اس پانی کو چھان کر بوتل میں بھر لیں۔ اس میں سے 1 کپ پانی لے کر اس میں تھوڑا سا سیاہ نمک ملائیں۔ اسے دن بھر میں دو تین بار پئیں۔
* گنے کے رَس میں انار کا رَس ملا کر پئیں۔
* آم کی گٹھلی کا چھلکا نکال کر چٹنی بنا لیں۔ 1 چمچ چٹنی چھاچھ کے ساتھ لیں۔
* پیٹ میں اگر کیڑے ہونے کی وجہ سے آنوء کی شکایت ہو، تو رات کو سوتے وقت 2 سیب کھا کر سو جائیں۔
* 20 گرام دال لے کر اسے باریک پیس لیں۔ اس میں سے 6 گرام دال کا چُورن، دہی کے ساتھ صبح دوپہر اور شام کو استعمال کریں۔
* تھوڑا سا زیرہ لے کر توے پر بھُون لیں۔ اس میں 2 چٹکی سوندھا نمک ملا لیں۔ پھر اسے چھاچھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* اگر خُونی پیچش ہو گئی ہو، تو 1 چٹکی جاوتری کے چُورن کے ساتھ چھاچھ کا استعمال کریں۔
* 1 عدد پختہ کیلا لے کر اس کے درمیان سے 2 ٹکڑے کریں، پھر اس میں بھُنا ہوا زیرہ اور 1 چٹکی سیاہ نمک ڈال کر کھا جائیں۔
* پُرانی پیچش کی شکایت ہو، تو بیل کا گُودا یا بیل کا مربہ مریض کو دینا چاہیے۔
* تازے اور نرم کری کے چار پانچ پتوں کو چبانے سے پیچش رک جاتی ہے۔
* سونف کا تیل 4، 5 بُوند کی مقدار میں تھوڑی سی شکر میں ملائیں اور دن میں چار پانچ بار اس کا استعمال کریں۔
* 250 گرام سونف اور 200 گرام مصری۔ دونوں کو ملا کر مہین پیس لیں۔ اس میں سے 1 چمچ چُورن دن میں تین چار بار استعمال کریں۔
* 100 گرام خشک سونف کو لے کر توے پر بھُون لیں۔ اس میں اتنی ہی مقدار میں پسی ہوئی مصری ملا لیں۔ کھانا کھانے کے بعد اس میں سے 2 چمچ لے کر صبح وشام ٹھنڈے پانی سے لیں۔ اس سے قُوتِ ہاضم میں بھی اضافہ ہوگا۔
* بیل کے پھل کی خشک گری 20 گرام، اسپغول کا چھلکا $1\frac{1}{2}$ چمچ۔ دونوں کو ملا کر صبح، دوپہر اور شام کو استعمال کریں۔ آنتوں میں جمی آنوء نکل جائے گی۔
* سنگتروں کے تھوڑے سے چھلکے خشک کر لیں۔ اس کے برابر وزن میں منقے کے بیج ملا کر کھرل میں پیس لیں۔ اس چٹنی کو دن بھر تین چار بار چاٹیں۔
* 10 گرام دھنیا اور 10 گرام سونف، دونوں کو پانی میں بھگو دیں۔ تھوڑی دیر بعد پانی میں دونوں چیزوں کو مسل لیں۔ پھر اس پانی کو تھوڑی دیر بعد پئیں۔ جلن، پیاس، پیشاب کی جلن اور پیچش کی بے چینی دُور ہو جائے گی۔
* 1/2 کپ انار کا رَس دن میں دو بار پینے سے پیچش کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔

* آنوء آنے پر پاخانہ زیادہ آتا ہو، پیٹ میں ہوا زیادہ بھر گئی ہو، تو ایسی حالت میں 1 عدد چھوٹی ہرڑ بھون کر 1 چمچ اجوائن، 1/2 چمچ سونٹھ، تھوڑا سا چترک اور سیاہ نمک 2 چٹکی۔ اِن سب کو پیس کر چُورن بنا لیں۔ اس میں سے 1 چمچ چُورن دن میں تین بار استعمال کریں۔
* دیسی گھی میں 25 گرام سونف بھون لیں۔ اس میں 1/2 چمچ پھٹکری اور 1/2 چمچ اندرائن کا چُورن ملا لیں۔ اس میں سے 1/4 چمچ چُورن ایک خوراک کے حساب سے دن میں تین بار استعمال کریں۔
* اگر بدہضمی کے باعث پیٹ میں آنوء بن گئی ہو، تو 250 گرام دُودھ میں 1/2 چمچ سونٹھ ڈال کر اُبال لیں۔ جب دُودھ اچھی طرح اُبل جائے، تو اسے آگ سے اُتار کر ٹھنڈا کر کے پی لیں۔ اس کا دن بھر میں تین بار استعمال کریں۔
* اِملی کے بیجوں کو پیس کر چھاچھ کے ساتھ استعمال کرنے سے خُونی پیچش میں کافی آرام ملتا ہے۔
* کچے کیلوں کو چھیل کر ان کا رَس نکال لیں۔ 4 چمچ رَس میں تھوڑا سا زیرہ، سوندھا نمک اور سیاہ مرچ ملا کر استعمال کریں۔ چار پانچ دن تک باقاعدگی سے استعمال کرتے رہنے سے پیچش دُور ہو جاتی ہے۔

1 کپ پانی میں 10 گرام گوند ڈال کر اسے پھولنے کیلئے رکھ دیں۔ گوند جب پھول جائے، تو اسے پانی میں گھول کر پی لیں۔

* رات کو سوتے وقت 2 چمچ اسپغول پانی میں گھول کر پھنکی مار کر استعمال کریں۔
* 10، 15 گرام کھیداری انار کے چھلکے لیں۔ ان کو خشک کر کے اور پیس کر چُورن بنا لیں۔ اس چُورن کو 1 یا 2 کپ پانی میں گھول کر دن میں تین چار بار پییں۔ تین چار دن تک باقاعدہ پینے سے آنوء دُور ہو جائے گی۔
* 1 چمچ اسپغول یا اس کا چھلکا گرم دُودھ میں ڈال کر تھوڑی دیر کیلئے رکھ دیں۔ اس میں تھوڑا سا زیرہ، سونٹھ اور نمک ڈال کر استعمال کریں۔ ہر طرح کی پیچش کیلئے یہ نسخہ مفید ہے۔
* تُلسی کے پتوں میں تھوڑی سی چینی ملا کر چٹنی بنا لیں۔ اسے دن بھر میں تین چار بار کھائیں۔
* 2 عدد چھوٹی ہرڑ، 2 چمچ سونف، 2 عدد لونگ، سب کو دیسی گھی میں ملا کر بھون لیں۔ پھر پیس کر چُورن بنا لیں۔ اس چُورن میں سے 4 چٹکی چُورن صبح نہار مُنہ کھا کر اُوپر سے تازہ پانی پی لیں۔
* لیموں کے پتوں کو پیس کر اس میں تھوڑی سی چینی ملا کر استعمال کریں۔ یہ 2 آنوء اور بواسیر دونوں کیلئے مفید ہے۔
* 100 گرام سیاہ چنے کے چھلکوں کو 2 گلاس پانی میں بھگو دیں۔ صبح چھلکوں کی پانی میں مسل کر چھان لیں۔ اس پانی کو پینے سے خُونی آنوء جاتی رہتی ہے۔
* 2 چمچ خشخاش کو لے کر پانی کے ساتھ پیس لیں۔ اس میں دہی ملا کر استعمال کریں۔
* پیاز کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے دہی کے ساتھ کھائیں۔
* سفید رال 1/2 چمچ، چینی 1/2 چمچ۔ دونوں کو ملا کر رکھ لیں۔ اس میں سے 2 گرام کی مقدار صبح اور 2 گرام شام کو کھائیں۔
* 4 عدد سیاہ مرچ کا چُورن، شہد کے ساتھ دن بھر میں تین بار چاٹیں۔ کھچڑی کے ساتھ لسّی کا استعمال ضرور کریں۔

* کھجور کا گودا دہی کے ساتھ کھانے سے پیچش رک جاتی ہے۔
* 100 گرام سونف پانی میں بھگو دیں۔ اس میں تھوڑے سے سبز دھنیے کے پتے پیس کر ملا لیں۔ پھر اس پانی کو چھان کر دن میں تھوڑی تھوڑی دیر بعد پیتے رہیں۔
* میتھی کے دانوں کا چُورن دہی کے ساتھ استعمال کریں۔



آیُورویدک علاج

* اندر جو، بیل گری، ہرڑ، سونف، زیرہ، خشک دھنیا اور سوندھا نمک۔ سب کو ہموزن لے کر چُورن بنا لیں۔ اس چُورن میں سے 3،3 گرام چُورن کو دن میں چار بار ٹھنڈے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* 1 چمچ سونٹھ اور 2 چمچ تر پھلا۔ دونوں کا کاڑھا بنا کر استعمال کریں۔
* اجوائن، جھاؤ کی جڑ، سفید زیرہ، سونٹھ، سیاہ مرچ، چھوٹی الائچی۔ سب کو برابر مقدار میں لے کر پیس لیں۔ اس میں سے 6 گرام کی مقدار گرم پانی کے ساتھ روزانہ دونوں وقت کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔
* سونٹھ، پیپل، سیاہ مرچ، جوا کھار، سوندھا نمک۔ سب کو باریک پیس کر چُورن بنا لیں۔ اس میں سے 6 گرام چُورن تازے پانی کے ساتھ لیں۔
* سانٹھی کی جڑ، داڑ وہلدی، کٹکی، ہرڑ کی چھال، دیودار، سونٹھ اور گلو۔ سب چیزیں ہموزن لے کر ان سب کا کاڑھا بنا کر روزانہ استعمال کریں۔
* دنتی، پیپل، سونٹھ، سیاہ مرچ، بڑی ہرڑ۔ ان سب کو برابر وزن میں لے کر پیس لیں۔ اس میں سے 2 چمچ وزن میں 1/2 چمچ بڑنول ڈال لیں۔ اس چُورن میں سے 5 گرام چُورن تازے پانی کے ساتھ لیں۔
* نیلا تھوتھا، املا سار گندھک، پیپل، ہرڑ کی چھال۔ سب کو ہموزن لے کر باریک پیس لیں۔ پھر اسے تھوہر کے دودھ میں پانچ دنوں تک کھرل کریں۔ اس میں سے 1 گرام دوا روزانہ نیم گرم پانی سے لیں۔
* سونف، پوست اور سونٹھ۔ ان سب چیزوں کو ہموزن لے لیں۔ سونف اور ہرڑ کو گھی میں بھُون لیں۔ پھر ان دونوں کو بھی ملا کر تھوڑی سی مصری ملا لیں۔ 2 چٹکی مقدار روزانہ ٹھنڈے پانی کے ساتھ کھائیں۔ اس سے خُونی آنوء اور پیٹ کے مروڑ دُور ہو جاتے ہیں۔
* سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، اجوائن، سوندھا نمک، سفید زیرہ، سیاہ زیرہ۔ سب 10،10 گرام، ہینگ 2 گرام، ہینگ علیحدہ کر کے باقی ساتوں چیزوں کو پیس کر ملا لیں۔ ہینگ کو گھی میں بھُون کر پیس لیں اور باقی چیزوں میں ملا لیں۔ ان کو چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ ڈھکن اچھی طرح لگائیں تاکہ نم دار ہوا نہ لگے۔ اس چُورن کی 2 گرام مقدار گرم پانی یا 50 ملی لیٹر سونف کے عرق کے ساتھ لیں۔
* سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، پانچوں نمک، سجی۔ برابر کی مقدار میں لے کر اتنی ہی مقدار میں خالص جمال گوٹہ ملا لیں۔ اس کی آدھی آدھی رتی کی گولیاں بنا لیں۔ ان میں سے 1،1 گولی صبح و شام تازے پانی کے ساتھ

استعمال کریں۔

* انار دانہ 10 گرام، پھولی ہوئی پھٹکری 25 گرام، پودینے کے سبز پتے 20، 25 عدد، سیاہ نمک 5 گرام، 10، 15 سیاہ مرچ کے دانے۔ سب کو مہین پیس لیں۔ اس چٹنی میں سے تھوڑی سی چٹنی صبح اور تھوڑی سی شام کو چاٹیں۔
* 50 گرام سونف، 12 گرام بیل گری، 10 گرام دھنیا، 30 گرام مصری، 2 عدد سُرخ الائچی۔ اِن سب کو پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 5 گرام چُورن صبح اور 5 گرام شام کو ٹھنڈے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ یہ پیچش کی مشہور دوا ہے۔
* پختہ املی کا گودا 20 گرام، پختہ کیلا 10 گرام، پسا ہوا سیاہ نمک 5 گرام۔ سب کو پیس کر چُورن بنالیں۔ اس چُورن میں سے 5 گرام چُورن یا چٹنی کا استعمال روزانہ صبح کے وقت کریں۔
* 100 گرام سونف، 100 گرام اسپغول، 25 گرام سونٹھ 5 گرام الائچی دانے۔ سب کا چُورن بنا کر 4 گرام کی مقدار میں با قاعدہ صُورت سے صبح وشام استعمال کریں۔



تیار شُدہ یونانی دوائیں

* تریاق پیچش...... 2 گرام، دن میں 2 بار لیں۔
* حبِ پیچش...... 1 گولی، پانی کے ساتھ 2 بار لیں۔
* سفوفِ ملین...... 3 گرام، پانی کے ساتھ 2 بار لیں۔
* سفوفِ مقلیاثا...... 3 گرام، پانی کے ساتھ دن میں 2 بار لیں۔
* سفوفِ مویا...... 3 گرام، پانی کے ساتھ دن میں 2 بار لیں۔
* شربت حبِ آلاس...... 25 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ دن میں 2 بار لیں۔
* مُربہ بیلگری...... 25 گرام، صبح لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* اگر پیچش کی شکایت بچوں کو ہے، تو انہیں "پٹرولیم" اور "اپیکاک" دینی چاہیے۔
* اگر آنو کی حالت لیسدار ہے، اس میں خُون آتا ہے، ہر وقت پاخانہ کرنے کی حاجت، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے، پیاس زیادہ لگنے وغیرہ علامات میں "کیلے نائٹرکم 36" دیں۔
* سڑے ہوئے بدبُو دار پاخانے کے ساتھ خُونی آنو ہو، تو "ایسڈ کا بولیکم 6 سے 30" دینی چاہیے۔
* پیشاب پاخانہ ہونے پر جلن، کھانے پینے میں درد کا بڑھ جانا، متلی، آدھے گھنٹے کے وقفے میں پاخانہ، پاخانہ کرنے سے درد کم ہونا، کھٹی بُو، مقعد میں زخم وغیرہ علامات میں "کالوسنتھ 3x سے 30" دیں۔
* سبز رنگ کا خُون ملا پاخانہ، پیاس زیادہ لگنا، پانی پینے سے ٹھنڈ محسوس ہونا، پاخانہ کرتے وقت کمر میں درد، مقعد میں

جلن۔ یہ حالت برسات کے موسم میں زیادہ ہو جاتی ہے۔ ان علامات میں "کیسکم 6x-30" دینی چاہیے۔

* پیچش کی ابتدائی حالت، سبز، سیاہ، زرد، صفراوی، آنوء میں اگر پیٹ میں بار بار درد ہو، تو "ایکووائیٹ 2x" دینی چاہیے۔
* مروڑ کی زیادتی میں اگر پاخانہ کرنے کے بعد تھوڑا آرام ملے، لیکن پیٹ پھول جائے اور خونی آنوء آئے، تو "کاٹوکیم 2x ,30" دینی چاہیے۔
* پرانی پیچش میں پیشمیور 30,6 اور "چوپاروایمار گوسومدرٹنکچر 3x" کو ملا کر 5 بوند دن میں تین چار بار دیں۔
* پیچش کے بعد آنت میں زخم، کٹھن طرح کی پیچش، پاخانہ کم مگر خون کے ساتھ، پیٹ میں زیادہ درد، تکلیف دہ مروڑ۔ ان علامات میں "کیلیے کلورکم مدرٹنکچر 3, 6 دیں۔
* آنوء کے ساتھ خون کی زیادتی، پاخانہ کرنے کی خواہش لیکن صرف آنوء کا نکلنا، پیٹ میں بار بار مروڑ اور اینٹھن۔ ان تمام علامات میں "مارک کور 6 سے 200" تک دے سکتے ہیں۔
* پرانی پیچش آنوء جمی ہوئی سی زیادہ مقدار میں آنوء بدبو اور پیپ۔ ان علامات میں "بیلسنم پیس مدرٹنکچر 3" دیں۔
* بار بار پاخانہ کرنے کی حاجت، لیکن پاخانہ نہ نکلے، پاخانہ آنے سے پہلے مروڑ اور درد، پاخانہ کرنے کے بعد درد کچھ کم۔ ان تمام علامات میں "بیلسنم پیس مدرٹنکچر 3" دینی چاہیے۔
* نئی اور پرانی دونوں طرح کی پیچش میں "ایلوسا کوٹرائنامدرٹنکچر 200 دیں۔
* آنتوں میں زخم اور پرانی پیچش ہونے پر "ارجنٹ نائیٹرکم 200,3" دیں۔



بائیوکیمک علاج

* پیٹ میں ناقابل برداشت درد ہر وقت پاخانہ کرنے کی خواہش، خون اور آنوء سے بھرا پاخانہ۔ اِن علامات میں "کیلی میور 6x,3x" دیں۔
* اگر آنوء رکتی نہ ہو، تو "کیلکیر یا فاس 3x یا 12x، فیرم فاس 12x، کیلی میور 3x، کیلی فاس 3x، میگنیشیا فاس 3x، نیٹرم کیور، اور نیٹرم سلف 3x" اِن سب کو ملا کر دیں۔
* پیٹ میں درد اور جکڑن، بار بار پاخانہ کرنے کی حاجت، دبانے، رگڑنے اور گرم سینک سے آرام، ہوا کے ساتھ پاخانہ آنا، ہوا کا رکنا، پیٹ میں گڑگڑاہٹ وغیرہ علامات میں "میگنیشیا فاس 6x-3x" دیں۔
* بدبو دار دست، کبھی کبھی دست میں صرف خون کا آنا، پاخانہ کرنے کے بعد مروڑ، مقعد میں درد، زبان خشک اور سفید۔ اِن تمام علامات میں "کیلی فاس 12x,6x" دیں۔
* پیپ اور خون ملا پاخانہ، زبان ڈھیلی، پیچھے کی طرف مٹیلی زرد، آنوء کے وقت آنتوں میں درد۔ اِن تمام علامات میں "کیلکیر یا فاس 6x, 3x" دیں۔
* بخار کے ساتھ سوزش جلن، پیٹ میں درد، پتلا پاخانہ، لیسدار اور تیز مروڑ کے ساتھ پاخانہ نکلنا، ہر وقت پاخانہ کرنے کی خواہش، کبھی کبھی خون کے ساتھ دست۔ اِن علامات میں "میگنیشیا فاس 6x" دیں۔

نوٹ: اگر بڑی آنت میں سُوجن اور زخم ہو جائے اور خُون کے ساتھ آنو ء آنے لگے، پیٹ میں مروڑ اور بار بار پاخانہ کرنے کی حاجت۔ ان تمام علامات میں مندرجہ بالا تمام دوائیں کام کر سکتی ہیں۔

غذا اور پرہیز

* سب سے پہلے غصہ، ذہنی پریشانی، وہم، خوف، حسد، نفرت اور رقابت وغیرہ سے خود کو بچائیں۔ غصہ سے پیچش کی بیماری میں جلدی آرام نہیں آتا۔ اس لئے دل کو مستحکم اور پُرسکون رکھنا ضروری ہے۔
* باسی کھانے، مرچ مصالحے دار کھانے، دیر سے ہضم ہونے والی ثقیل چیزیں اور باسی پانی نہ پئیں۔
* روزانہ غسل کریں، غسل سے پہلے جسم پر سرسوں کے تیل کی ہلکی مالش کرلیں تو جسم میں تازگی آجائے گی۔
* صبح و شام سیر کرنے کا عمل جاری رکھیں۔ دوپہر کے کھانے کے بعد گھنٹہ بھر آرام اور شام کے کھانے کے بعد ٹہلیں۔
* گیس پیدا کرنے والی چیزوں کا استعمال نہ کریں۔ گیہوں کی سادہ روٹی، تروئی، لوکی، پالک، میتھی، مونگ کی دال وغیرہ کے ساتھ لیں۔ پھول گوبھی، گانٹھ گوبھی، آلو، ٹماٹر، بھنڈی، ٹینڈے، بینگن وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔ میدے اور بیسن کی چیزیں اور گھی یا تیل میں تلے کھانے نہ کھائیں۔
* مونگ کی دال کی پتلی کھچڑی مریض کو دیں۔ میٹھی چیزیں کم دیں۔ پانی میں لیموں نچوڑ کر پینے کے لئے دیا جاسکتا ہے۔
* کھانے کے وقت چھاچھ لسّی یا گھی نکلا دہی ضرور کھائیں۔ املی اور اچور کا استعمال بالکل نہ کریں۔
* رات کو سوتے وقت اسپغول کا چھلکا پانی کے ساتھ 1 چمچ کی مقدار میں ضرور لیں۔

7- پیٹ میں ریح، گیس یا اپھارہ

(Flatulence)



بیماری کیوں؟

پیٹ میں اپھارے کی بھیانک بیماری بھی ضعفِ معدہ کے باعث ہی ہوتی ہے۔ جسم میں بیماریاں تین حصّوں سے ہوتی ہیں۔ 1- شاخ، 2- دل، ہڈی اور ہڈیوں کے جوڑ اور 3- کوشٹھ (پیٹ کا اندرونی حصّہ)۔ اپھارے کی بیماری کوشٹھ سے پیدا ہوتی ہے۔ مُنہ سے لے کر مقعد تک کا حصّہ کوشٹھ کہلاتا ہے۔ کھانا مُنہ سے ہو کر معدے اور وہاں سے وہ آنتوں میں جاتا ہے۔ سارا انہضام عمل ریح (گیس) سے پیدا ہوتا ہے۔ صفرا اور بلغم بھی ہوا کے پیچھے رہتے ہیں۔ جب ریح کوشٹھ

میں چلتی ہے، تو پیشاب پاخانہ کی رکاوٹ، دل کی بیماری یا وائیُو گولہ، بواسیر وغیرہ بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

شخص جو کھانا کھاتا ہے، اسے وہ ہضم نہیں کر پاتا، تو اس کا کچھ حصّہ جسم کے اندر سڑنے لگتا ہے۔ اس سڑن سے گیس پیدا ہوتی ہے۔ گیس بننے کی دوسری وجوہات بھی ہوتی ہیں، جیسے زیادہ ورزش کرنا، زیادہ مباشرت کرنا، زیادہ دیر تک پڑھنا لکھنا، کُودنا، تیرنا، رات میں جاگنا، گھوڑے وغیرہ پر زیادہ سفر کرنا، بہت محنت کرنا، ثقیل کڑوا باسی، زہریلا کھانا کھانا، سُرخ مرچ، املی، امچور، پیاز، شراب، چائے، کافی، اَڑد کی دال، مٹر کچالُو، خشک مچھلی، میدے اور بیسن کی تلی ہوئی چیزیں، کھویا، خشک پھل، مسور کی دال، ارہر کی دال، لوبیا وغیرہ کی دالیں کھانے کے باعث بھی گیس بنتی ہے۔ اس کے علاوہ پیشاب، پاخانہ، قے، چھینک، ڈکار، آنسو، بھُوک، پیاس وغیرہ کو روکنے سے بھی ہوا بنتی ہے۔ خوف، تفکرات، صدمہ، ذہنی تکلیف اور غصّہ بھی گیس کو بناتے ہیں۔ معدے میں ہوا کے بڑھنے سے دل، ناف، پیٹ کے بائیں حصّے اور ہاتھ پاؤں میں درد ہونے کی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔



بیماری کی شناخت

شخص کی بھُوک کم ہو جاتی ہے۔ چھاتی اور پیٹ میں درد ہونے لگتا ہے۔ بے چینی بڑھ جاتی ہے۔ مُنہ اور مقعد سے آواز کے ساتھ ہوا نکلتی رہتی ہے۔ اس سے گلے اور دل کے اردگرد بھی درد ہونے لگتا ہے۔ سُستی، اُونگھنا، سر درد، کلیجے میں درد، سر میں چکّر وغیرہ علامات دکھائی دینے لگتی ہیں۔



گھریلُو علاج

* ادرک کا رَس 1 چمچ، لیموں کا رَس 1 چمچ، دونوں کو ملا کر اس میں شہد ڈال لیں۔ پھر اسے آہستہ آہستہ چاٹیں۔
* گیس بڑھنے پر میتھی کا ساگ کافی مفید رہتا ہے۔
* 1/2 چمچ سیاہ تل، تھوڑا سا کافور 1 عدد سُرخ الائچی، 1/2 چمچ اجوائن، 2 چٹکی سیاہ نمک۔ ان سب کو چُورن کی صُورت میں نیم گرم پانی کے ساتھ لیں۔
* اگر قبض کی وجہ سے گیس کی شکایت ہو، تو تر پھلا اور رائی کا چُورن ہموزن لے کر گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* جائفل اور سونٹھ کا چُورن بنا کر رکھ لیں۔ کھانا کھانے کے بعد تھوڑا تھوڑا کر کے روزانہ استعمال کرنے سے گیس کی شکایت دُور ہو جاتی ہے۔
* 1/2 کپ گاجر کا رَس اور 2 چمچ بند گوبھی کا رَس ملا کر پینے سے گیس کی شکایت دُور ہو جاتی ہے۔
* روزانہ صبح کے وقت 4، 5 سیاہ مرچ پیس کر گرم پانی میں ملا لیں۔ پھر اس میں آدھا لیموں نچوڑ کر ملا لیں۔ اس کا استعمال کرنے سے گیس کی شکایت جاتی رہتی ہے۔
* ہینگ، سیاہ نمک اور اجوائن کا چُورن کھانے سے گیس جاتی رہتی ہے۔
* چھوٹی ہرڑ کو پانی میں بھگو دیں۔ اس کے بعد اسے رات کے کھانے کے بعد چبا کر کھائیں، صبح کے وقت پیٹ

صاف ہو جائے گا اور گیس کم پیدا ہو گی۔

* صبح نہار منہ 1 چمچ اجوائن کو 1 گلاس پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* پیٹ کے اُوپر تارپین کا تیل آہستہ آہستہ ملنے سے گیس میں کافی آرام ملتا ہے۔
* تھوڑا سا پودینہ، 4 عدد سیاہ مرچ کے دانے، 2 چٹکی سیاہ نمک اور 2 عدد کلیاں لہسن۔ سب کو پیس کر چٹنی بنا لیں۔ کھانے کے ساتھ اس چٹنی کا استعمال کریں۔
* 1 چمچ شکر میں 5 بُوند دار چینی کا تیل ڈال کر استعمال کریں۔
* بتھوے کے پتوں کا 2 چمچ رَس روزانہ استعمال کریں۔
* قوّتِ ہاضمہ اور گیس کے درمیان توازن بنائے رکھنے کیلئے کریلے کی سبزی کا استعمال کریں۔
* اگر گیس زیادہ بنتی ہو، تو پیپل کے چُورن میں سیاہ نمک ملا کر کھائیں۔
* گاجر کا رَس 1 کپ، شہد 2 چمچ۔ دونوں میں تھوڑا سا سیاہ نمک ملا کر استعمال کریں۔
* 1 کلی لہسن صبح کے وقت نہار مُنہ استعمال کریں، اگر پیٹ میں تیزابیت بنتی ہو، تو لہسن کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
* 1 گلاس پانی میں 50 گرام پودینہ، 10 گرام ادرک کے ٹکڑے، 10 گرام اجوائن۔ ان سب کو اُبال لیں۔ اس میں تھوڑی سی چینی یا گُڑ ملا لیں۔ اس کاڑھے میں سے 2 چمچ کاڑھا روزانہ کھانا کھانے کے بعد پی لیں۔ اِس سے گیس کے علاوہ پیٹ کی دوسری بیماریاں بھی ختم ہو جائیں گی۔
* 100 گرام میتھی کے دانوں کو توے پر ہلکا سا بھُون لیں۔ اس میں 25 گرام سیاہ نمک ملا لیں۔ دونوں کو پیس کر چُورن بنا لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ چُورن کھانا کھانے کے بعد صبح و شام دونوں وقت پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* مُولی اور سیاہ نمک کی چٹنی کھانے کے ساتھ کھائیں۔ کچی مُولی یا مُولی کا آچار، گیس، بھُوک کی کمی، بدہضمی، پُرانی قبض وغیرہ کے لئے بہت مفید ہے۔
* پیٹ اور ریاحی خرابی میں گُڑ کافی فائدہ پہنچاتا ہے۔ اِس لئے کھانا کھانے کے بعد 10 گرام گُڑ ضرور کھانا چاہیے۔
* 1/2 کپ پانی میں 2 عدد لونگ ڈال کر پانی کو اُبال لیں۔ پھر ٹھنڈا کر کے پانی کو پی جائیں۔
* امرود گیس کے مریضوں کیلئے بہت فائدے مند ہے۔
* کچے آلُو کو چھِل کر اس کا رَس استعمال کریں۔
* اگر گیس کی تکلیف بڑھ گئی ہے، تو آدھے لیموں کے رَس میں $\frac{1}{4}$ چمچ سوڈا ڈال کر استعمال کریں۔
* کلونجی، زیرہ اور اجوائن۔ ان تینوں کو ہموزن لے کر پیس لیں۔ اس میں سے 1 چمچ چُورن کھانا کھانے کے بعد روزانہ استعمال کریں۔
* ہلدی اور سوندھا نمک 5،5 گرام لے کر پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* 2 چمچ خشک دھنیے کے دانوں کو 1 گلاس پانی میں اُبال لیں۔ پھر پانی کو چھان کر پی لیں۔
* 2 چٹکی دار چینی پیس کر پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

* 2 چمچ پودینے کے پتوں کا رَس۔ آدھا لیموں کا رَس۔ دونوں کو ملا کر پئیں۔
* دُودھ میں 5 عدد پیپل ڈال کر اُبالیں۔ اس میں تھوڑی سی چینی ڈال کر پی جائیں۔
* جائفل کو لیموں کے رَس میں گھسا کر چاٹیں۔
* 1 چمچ آنولے کے رَس میں تھوڑا سا دیسی گھی اور کھانڈ ملا کر استعمال کریں۔ ریح کی خرابی کو دُور کرنے کے ساتھ ساتھ یہ گنٹھیا کی بیماری کو بھی دُور کرتا ہے۔
* اجوائن اور سیاہ نمک چھاچھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* پِپر منٹ کا تیل 3 بُوند چینی کے ساتھ ملا کر دن میں تین چار بار اُبال لیں یہ ریح کو دُور کرتا ہے اور پیٹ میں ریح کو بننے نہیں دیتا۔
* کھانے کے بعد لسّی میں اجوائن اور سیاہ نمک ملا کر پئیں۔
* 1 چمچ اجوائن 2 عدد سُرخ الائچی کے دانے۔ دونوں کو پانی میں تھوڑی دیر تک اُبال کر کاڑھا بنا لیں۔ اس میں تھوڑا سا سیاہ نمک اور ہینگ ڈال کر استعمال کریں۔
* کلتھی کا کاڑھا بنا کر پینے سے ریح کی خرابیاں دُور ہو جاتی ہیں۔
* منقوں کو توے پر بھُون لیں۔ ان میں لہسن ملا کر کھائیں۔ اس سے پیٹ میں رکی ہوئی ریح نکل جائے گی، کمر کا درد بھی جاتا رہے گا۔
* اگر بچّے کے پیٹ میں درد ہے، پیٹ میں اپھارہ ہو گیا ہے، تو پینے کا تمباکو، نمک، ہینگ، زیرہ۔ اِن سب کو پیس کر پانی میں گاڑھا گاڑھا گرم کر لیں۔ پھر اس کا لیپ پیٹ پر کریں۔
* گرم پانی میں لیموں کا رَس، سوڈا اور سیاہ نمک پیس کر ڈالیں، پھر اس پانی کو گھونٹ گھونٹ کر کے پئیں۔



جڑی بُوٹیوں سے علاج

* بیل کے پتّے 4 عدد، ہرسنگار کے پتّے 4 عدد۔ دونوں کو 1 کپ پانی میں چائے کی طرح اُبالیں۔ پھر چھان کر اس میں تھوڑا سا سیاہ نمک ملا کر بچوں اور بڑوں دونوں کو پلائیں۔
* 1 چمچ گلقند، 1 چمچ ترپھلا یا ارنڈی کا تیل، 10 گرام پانی کے ساتھ رات کو سوتے وقت لیں۔
* پیپل کے پتّے 4 عدد نیم کے 2 پتّے 2 عدد دونوں کو 1 کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب 1/2 کپ رہ جائے، تو چھان کر تھوڑا سا سوندھا نمک ڈال کر استعمال کریں۔
* گھیگوار کے تنے کا گودا توے پر گرم کر کے نمک کے ساتھ استعمال کریں۔
* تُلسی کی 4 عدد پتّیاں، 4 عدد لونگ، 4 عدد سیاہ مرچ کے دانے۔ سب کو 1 کپ پانی میں اُبال کر کاڑھا بنا کر پئیں۔
* شریفے کی پتّیوں کا کاڑھا گیس میں بہت فائدہ مند ہے۔
* موگرہ کے 2 عدد پتّے سیاہ نمک کے ساتھ استعمال کریں۔

* سونٹھ، پیپل، سنا، ہرڑ، بہیڑا، چیتا، سوندھا نمک، سانبھر نمک، کھارا نمک، سیاہ مرچ، نشوت، پودینہ، سونف، انار دانہ، اجوائن، اجمود، میتھی دانہ، تیلیا، سہاگہ۔ یہ سب چیزیں 6،6 گرام اور ہینگ 1 گرام لے کر سب کو باریک پیس کر لیموں اور ادرک کے رَس میں گولیاں بنالیں۔ 1 یا 2 گولیاں روزانہ پانی کے ساتھ لیں، تو ریح کی تمام خرابیاں دُور ہو جائیں گی۔



آیُورویدک علاج

* سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، سوندھا نمک، سفید زیرہ، سادہ زیرہ، سب 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر باریک پیس لیں۔ اس میں 5 گرام خالص ہینگ گھی میں بھُون کر پیس کر ملالیں۔ اس چُورن کو کھانا کھانے کے بعد 1 چمچ کی مقدار میں استعمال کریں۔
* ڈھاک کے پتّوں کو اُبال کر پینے سے ریح اور پیٹ درد میں فائدہ ملتا ہے۔
* زیرہ، بچ، بھُنی ہینگ۔ ان سب کو پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 6 گرام چُورن گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* نسوت 100 گرام، پیپر 10 گرام، کھانڈ 100 گرام۔ ان سب کو ملا کر پیس کر چُورن بنالیں۔ کھانا کھانے سے پہلے 1 چمچ چُورن شہد کے ساتھ استعمال کریں۔ اسے نارائن چُورن کہتے ہیں۔
* ہرڑ، نسوت، جوا کھار، پیلو کی جڑ۔ چاروں کو برابر مقدار میں پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ چُورن صبح شام لینے کے بعد کھانا کھائیں۔
* ارنی کے پتّوں کو اُبال کر پینے سے ریح نکل جاتی ہے۔
* آک کی جڑ کو چھاؤں میں خشک کر کے پیس لیں۔ 1/2 گرام تک یہ دوا کھا کر اُوپر سے دُودھ پی لیں۔
* کاگ چنگا میں گھی ملا کر پینے سے فائدہ ملتا ہے۔



ہومیو پیتھک علاج

* پیٹ میں زیادہ گیس بننے کی حالت میں ''ایسافیٹیڈا'' سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔
* ریح پیٹ میں رک جائے اور اُوپر و نیچے کہیں سے نہ نکلے، تو ایسے میں ''ریفنس'' کافی مفید ہوتی ہے۔
* سارا پیٹ پھُول جائے اور ریح بہت پریشان کرے تو ''چائنا'' دیں۔
* پیٹ میں ریح کے رکنے کے باعث پیٹ کا پھُول جانا، درد ہو، سینے میں جلن، پیٹ کے اُوپری حصّے میں تکلیف۔ ان تمام علامات میں ''ایسافیٹیڈا'' دینی چاہیے۔
* قبض کے باعث پیٹ کے اُوپری حصّے میں ریح جم جاتی ہو اور پیٹ میں درد ہوتا ہو، تو ''لائیکوفیڈیم'' لیں۔
* پیٹ میں ریح کا جمنا، پیٹ میں ریح کا اُوپر کی طرف اُٹھنا، گولہ بن جانا وغیرہ علامات میں ''میگنیشیم میگیور'' دینی چاہیے۔
* پیٹ کے اُوپری حصّے میں ریح تیزی سے بڑھتی ہو اور نیچے کے حصّے میں جم جاتی ہو، تو ''کاربوویج 6'' دینی چاہیے۔

* ریح بننے کے بعد ڈکار آنے سے کچھ آرام معلوم ہوتا ہو، تو ''لیکیسس 6 یا کیمومیلا'' دیں۔
* پیٹ پھولنے کے ساتھ ساتھ ڈکار آنے پر ''کاربولک ایسڈ 3'' دیں۔



بائیو کیمک علاج

* پیٹ میں ہر طرح کی ریح بننے پر ''کیلکیریا فاس 3x یا 12x کالی سلف 3x، نیٹرم کیور 3x، نیٹرم فاس 3x اور نیٹرم سلف 3x'' ملا کر دیں۔



قُدرتی علاج

* صبح اُٹھ کر گرم پانی میں آدھا لیموں نچوڑ کر پئیں۔
* فاقہ کریں اور اینیما لیں۔
* روزانہ کمر تک پانی میں دس پندرہ منٹ تک بیٹھے رہیں۔
* دس پندرہ منٹ تک پیٹ پر پانی کی دھار چھوڑیں اور بائیں ہاتھ سے پیٹ کو ملتے رہیں۔
* پیٹ پر چکنی مٹّی کا لیپ کریں۔ جب مٹّی خشک ہو جائے، تو اسے ہٹا دیں۔ 1 ہفتہ تک روزانہ مٹّی سے علاج کریں۔ ریح بننی بند ہو جائے گی۔ مٹّی کو کپڑے کی پٹّی پر لگا کر بھی پیٹ پر باندھا جا سکتا ہے۔ مٹّی کو تقریباً آدھا گھنٹے تک ضرور باندھ کر رکھیں۔ اس کی پٹّی صبح و شام کو ہی باندھیں۔ کھانے یا ناشتے کے بعد مٹّی کا استعمال نہ کریں۔

غذا اور پرہیز

* غصہ، نفرت، حسد، پیاس کے جوش کو نہ روک کر اسے دوسری صُورت میں نکال دیں۔ جیسے غصہ آنے پر خدا کے نام کا ورد کریں۔
* جسمانی ورزش اور پیٹ متعلقہ یوگ آسن کریں۔
* ساگ سبزی، پھل اور ریشے والی خُوردنی اشیاء کا استعمال کریں۔
* آٹے کی روٹی میں ہموزن چوکر ملا کر کھائیں۔
* مرچ مصالحے، ثقیل کھانے، گوشت، مچھلی، انڈے وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔
* مونگ کی دال کی کھچڑی لسّی کے ساتھ اور لوکی، تروئی، ٹینڈے، پالک، میتھی وغیرہ کی سبزی کا استعمال کریں۔
* دہی اور لسّی کا استعمال مفید ہے۔

8- تیزابیت

(Acidity)



بیماری کیوں؟

معدے میں تیزابیت (ایس ڈی ٹی) کی مقدار بڑھ جانا کوئی خطرناک بیماری نہیں ہے، لیکن اس کے نتائج خطرناک ضرور ہوتے ہیں، جن کی وجہ سے شخص ہمیشہ کیلئے مریض بن جاتا ہے۔ جو لوگ باہمی برعکس چیزیں جیسے، دُودھ اور مچھلی کا 1 ساتھ استعمال کرتے ہیں آلودہ یا تُرش چیزوں کا استعمال زیادہ کرتے ہیں، ان کو یہ بیماری ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ٹھیک سے کھانا ہضم نہ ہونا، کاہلی، سُستی، کھانا کھانے کے بعد فوراً کام کرنا وغیرہ کے باعث بھی تیزابیت بننے لگتی ہے۔ زیادہ تمباکو نوشی کرنے والے لوگوں کو بھی یہ بیماری لگ جاتی ہے۔



بیماری کی شناخت

کھانے کا ٹھیک طرح سے ہضم نہ ہونا، تھکاوٹ، اُبکائی آنا، پیٹ کا بھاری رہنا، ڈکاریں آنا، چھاتی، گلے اور پیٹ میں جلن، کھانے میں دلچسپی نہ ہونا، قے ہونے پر سبز زرد نیلے یا سُرخ رنگ کا صفرا (جگر سے نکلنے والا چکنا مادہ) نکل جانا وغیرہ اس بیماری کی خاص علامات ہیں۔



گھریلو علاج

* آنولے کا رَس 1 چمچ، 1/4 چمچ بھنے ہوئے زیرے کا چُورن، مصری اور 1/2 چمچ دھنیے کا چُورن ملا کر لینے سے تیزابیت کچھ ہی دنوں میں ٹھیک ہو جاتی ہے۔
* 1 گلاس پانی میں آدھے لیموں کا رَس نچوڑ کر پییں۔
* زیرے کا چُورن 1/2 گرام گُڑ کے ساتھ ملا کر کھائیں۔
* گلے اور چھاتی میں جلن، بار بار ڈکاریں آنا، بے چینی۔ اِن سب علامات کو دیکھ کر تھوڑی سی پالک اور پانچ پرول۔ دونوں کو ایک ساتھ اُبالیں۔ پھر اسے اُبلے پانی میں ہی ٹھنڈا کر کے مسل لیں۔ اس میں تھوڑا سا سبز دھنیا اور نمک ملا لیں۔ اس جُوس کو صبح و شام پییں۔
* پیٹ میں تیزابی عناصر بڑھنے پر پیٹ، چھاتی، آنکھوں میں جلن، سُستی و کاہلی، چڑچڑاپن، خشکی، سانس کا پھُولنا وغیرہ ہو جائے، تو سونٹھ 1 چمچ، خشک دھنیا 2 چمچ، زیرہ 1/2 چمچ اور 4 عدد لونگ سب کو پیس کر چُورن بنا لیں۔ اس میں تھوڑی سی مصری ملا کر مریض کو تین بار دیں۔
* ادرک اور دھنیا ہموزن لے کر پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

* کھٹے ڈکار آتے ہوں، تو 2 چمچ مُولی کے رَس میں تھوڑی سی مصری ملا کر استعمال کریں۔
* کھانا کھانے کے بعد لونگ چُوسیں۔ لونگ معدے کی تیزابیت کو دُور کرتے ہیں۔
* لیموں کے رَس میں 1/2 چمچ بھنا زیرہ اور 1 چٹکی سوندھا نمک ملا کر استعمال کریں۔
* ناریل کا پانی پینے سے ایس ڈی ٹی دُور ہوتا ہے۔
* 1 کپ عرق گلاب، 2 چمچ چُونے کا پانی، 1 چمچ لیموں کا رَس۔ تینوں کو ملا کر 3 خوراکیں کریں اور صبح، دوپہر و شام کو پیئیں۔
* سیاہ مرچ کی چٹنی کے ساتھ کھائیں۔
* پیاز کے رَس میں لیموں نچوڑ کر استعمال کریں۔ اس سے پیٹ، چھاتی اور پیشاب کی جلن دُور ہوگی۔
* جوا کھار کو گھی یا شہد کے ساتھ صبح و شام چاٹیں۔
* صبح کے وقت خالی پیٹ مُولی کو سوندھا نمک کے ساتھ کھائیں، لیکن اگر کھانسی کی شکایت ہو، تو مُولی کا استعمال نہ کریں، کسی دوسری دوا کا استعمال کریں۔
* بتھوئے کے بیجوں کو لے کر ان کا چُورن بنالیں۔ اس میں سے 2 گرام چُورن لے کر شہد کے ساتھ استعمال کریں۔ یہ معدے کی صفائی کرے گا اور جسم سے صفرا کو باہر نکالے گا۔
* 1 چمچ ادرک کا رَس، شہد میں ملا کر استعمال کریں۔
* پودینے کی چٹنی بنا کر 1 کپ پانی میں تھوڑی سی شکر ڈال کر اس میں چٹنی گھول کر پی جائیں۔ یہ صفرا کو دُور کرنے کیلئے تیر بہدف نسخہ ہے۔
* 1 چمچ جامن کا رَس تھوڑے سے گُڑ کے ساتھ لیں۔
* سبز دھنیے کو پیس کر پانی میں حل کر لیں۔ اس میں تھوڑا سا سیاہ نمک ملا لیں۔ اس کے استعمال سے صفرا دُور ہوتا ہے۔
* پیپل کے پھلوں کو خشک کر کے اس کا چُورن بنالیں۔ اس میں سے 3 گرام چُورن پھانک کر اُوپر سے ٹھنڈا پانی پی لیں۔
* عرقِ گلاب میں چندن کا تیل ملا کر جسم پر مالش کریں۔
* زیرہ اور شکر۔ ان دونوں کو ملا کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* چنے کا ساگ کھانے کے ساتھ کھانے سے گلے کی جلن دُور ہو جاتی ہے۔
* آنولے کے چُورن کو دہی یا چھاچھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* پھیکا اور ٹھنڈا دُودھ ہر دو گھنٹے بعد دن میں کئی بار لیں۔
* شہد میں 2 چٹکی ہرڑ کا چُورن ملا کر استعمال کریں۔
* کروندے کا رَس 1/2 چمچ، پسی ہوئی الائچی کے دانے 2 چٹکی اور 1 چمچ شہد۔ تینوں کو ملا کر استعمال کریں۔



آیُورویدک علاج

* 100 گرام انار دانہ، 50 گرام دار چینی، 2 عدد سُرخ الائچی، 50 گرام تیز پات، 10 گرام زیرہ اور 10 گرام

دھنیے کے بیج۔ ان سب کو کوٹ پیس کر مہین چُورن بنالیں۔ اس چُورن میں سے 5، 5 گرام کی مقدار میں صبح، دوپہر اور شام کو ٹھنڈے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

* ترپھلا (ہرڑ، بہیڑہ اور آنولہ) پیپل، زیرہ، سیاہ مرچ۔ سب کو ہموزن لے کر چُورن بنالیں۔ اس چُورن میں سے 1/2 چمچ شہد کے ساتھ صبح اور شام کو استعمال کریں۔
* سونٹھ، سیاہ نمک، بھنی ہینگ، انار دانہ، امر بیل۔ ان سب کو ہموزن لے کر کوٹ پیس کر چُورن بنالیں۔ اس چُورن میں سے 2 چٹکی صبح اور شام کے وقت پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* سفید چندن کا چُورا، ناگر موتھا، چوک، آنولہ، کمل کے پھول، ملٹھی، چھوہارا، منقہ، خس، گوٹ۔ ان سب کو ہموزن لے کر پیس کر چُورن بنالیں۔ پھر صبح اور شام کے وقت 2 چٹکی شہد کے ساتھ چاٹیں۔
* براہمی، آنولہ، ہرڑ، بہیڑہ، منڈی۔ ان سب کو ہموزن لے کر اور پیس کر چُورن بنالیں۔ پھر اس میں مصری ملا کر 6، 6 ماشے چُورن کو بکری کے دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* 100 گرام نشوت، پیپر 10 گرام، کھانڈ 100 گرام۔ تینوں کو پیس کر چُورن بنالیں۔ کھانا کھانے سے پہلے 1/2 چمچ چُورن شہد کے ساتھ لیں۔
* لعاب بہی دانہ میں شہد ملا کر دن میں کئی بار گھونٹ گھونٹ کر کے دیں۔
* آبِ زرشک 4 گرام، آبِ سیب 4 گرام، چینی 8 گرام، 1 گرام پانی میں حل کر کے پکائیں۔ اس کاڑھے کا 1 بڑا چمچ ہر دو گھنٹے بعد مریض کو پلائیں۔



تیار شُدہ یونانی دوائیں

* اطریفل کشنیری......10 سے 25 گرام، رات کو سوتے وقت عرق گاؤزبان کے ساتھ لیں۔
* جوارش شاہی......5 سے 10 گرام، عرق گاؤزبان کے ساتھ صبح کے وقت لیں۔
* جوارش طباشیر......5 سے 10 گرام، تازہ پانی کے ساتھ صبح کے وقت لیں۔
* جوارش کمونی......5 گرام سے 10 گرام، تازہ پانی کے ساتھ لیں۔
* جوارش مصطگی......5 سے 10 گرام، عرق بادیاں کے ساتھ صبح کے وقت لیں۔
* مربہ بہی......2 گرام روزانہ لیں۔
* نمک سلیمانی......2 سے 3 گرام، کھانا کھانے کے بعد پانی سے لیں۔
* نمک شیخ الرئیس......2 سے 3 گرام، پانی کے ساتھ لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* ایس ڈی ٹی کے لئے "فیرم آیوڈ 3x" کا استعمال بہت مفید ہے۔
* مُنہ کا ذائقہ خراب، سینے میں جلن، پیٹ میں درد، کھانا ہضم ہونے میں پریشانی۔ ان تمام علامات میں "سیپیا

3x،30،200 ‘‘ دینی چاہیے۔

* کھٹے ڈکار، پیٹ میں جلن، اپھارہ، تیزابیت، کھانے پینے سے پیٹ میں درد، گلے اور چھاتی میں جلن، کبھی کبھی قے بھی ہو جانا۔ ان علامات کو دیکھ کر ’’لائیکو پوڈیم 3، 6، 30، 200‘‘ دیں۔
* تیزابیت کی پرانی بیماری میں ’’سلفر۔6‘‘ بہت مفید دوا ہے۔
* کچھ کھانے کے بعد ایس ڈی ٹی (تیزابیت) کی شکایت، کھانا کھانے کے بعد جسم میں بھاری پن، تکان، پیٹ پھولنا، چھاتی میں جلن، پیٹ میں زیادہ ہوا بھر جانا، بار بار ڈکاریں آنا۔ ان تمام علامات میں ’’چائنا مدر ٹنکچر 6، 30، 200‘‘ لینی چاہیے۔
* کھانا ہضم ہونے میں مشکل، پیٹ میں جلن اور درد، قبض کی شکایت، دست بالکل نہ آنا، پیٹ میں ہوا جمع ہونا اور اُبکائی۔ اِن تمام علامات میں ’’نکس وامیکا مدر ٹنکچر، 30، 200‘‘ تھوڑی تھوڑی دیر بعد دیں۔
* کھانا کھانے کے تھوڑی دیر بعد سادہ اور کھٹی ڈکاریں آنے پر ’’کیلکیریا کارب 6‘‘ دیں۔
* پیٹ میں ہوا کے جمع ہونے پر ’’لائیکو۔12‘‘ دیں۔
* ہوا کا اُوپر کی طرف چڑھنا، ڈکار آنے پر آرام معلوم ہو، تو ’’ارجنائی۔6‘‘ دیں۔
* تیزابیت کے ساتھ پیٹ پھولنے پر ’’کاربوویز۔6‘‘ دیں۔
* پیٹ پھولنا، کھٹے ڈکار، کبھی قبض، کبھی دست آتے ہوں، تو اس میں ’’فیرم آیوڈ 3x‘‘ دیں۔



بائیوکیمک علاج

* پیٹ میں بھاری پن، اُبکائی، ایس ڈی ٹی وغیرہ کی حالت میں ’’کالی سلفر‘‘ دیں۔
* ضعفِ ہاضمہ، بھوک کی کمی، گلے میں جلن، تیزابیت کا بڑھنا یا گھٹنا۔ ان تمام علامات میں ’’نیٹرم فاس‘‘ اور سائیلیشیا‘‘ ملا کر دیں۔
* پیٹ میں بھاری پن، لار بہنا، گلے میں پانی آجانا، کھٹی قے، بے رغبتی، جلن، گلے میں جلن، تیزابیت۔ ایسی حالت میں ’’نیٹرم میور 3x، 6x‘‘ دینی چاہیے۔
* تیزابیت کی بیماری، کھٹے ڈکار، چھاتی میں جلن، زبان اور تالو سفید یا زرد ہو جانا، کھٹی قے، بارہ انگشتی آنت میں جلن اور درد، کلیجے میں جلن۔ ان تمام علامات میں مریض کو ’’نیٹرم فاس 6x، 12x‘‘ دینی چاہیے۔
* پیٹ میں ہوا بھرنے پر، کھٹے ڈکار، چھاتی میں جلن، بارہ انگشتی آنت کی دوسری خرابیوں وغیرہ کی حالت میں ’’کیلکیریا فاس 6x، 12x‘‘ دینی چاہیے۔
* جگر کی خرابی، منہ کا ذائقہ بگڑنا، پیٹ درد، قبض، تیزابیت کا بار بار بننا، کھانا کھانے سے متلی وغیرہ علامات میں ’’کیلے میور 3x، 6x‘‘ دیں۔



قُدرتی علاج

* رات کو پیٹ پر چکنی اور ریتلی مٹی کی تہہ لگا کر اُوپر سے پٹی باندھنی چاہئے۔
* 1 ٹب میں پانی بھر کر کمر غسل کریں۔
* ہفتہ میں ایک بار فاقہ کریں۔
* غسل کرتے وقت آدھے گھنٹے تک پیٹ پر پانی کی دھار چھوڑیں اور پیٹ سہلاتے رہیں۔ ایسا کرنے سے صبح کے وقت آنتوں میں جمع ہوئی غلاظت نکل جائے گی اور پیٹ کی جلن دُور ہو جائے گی۔

غذا اور پرہیز

* باسی یا رکھا ہوا کھانا، مرچ، مصالحے دار کھانا، دیر سے ہضم ہونے والی چیزیں، جیسے کھویا یا ربڑی، مٹھائیاں، دال موٹھ، پکوڑی، کچوری، پراٹھے وغیرہ کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔
* پھول گوبھی، آلو، ٹماٹر، بینگن وغیرہ سبزیوں کا استعمال نہ کریں۔
* تروئی، ٹینڈہ، پرول، پالک، میتھی وغیرہ سبزیاں زیادہ لیں۔
* بیسن اور میدے سے تیار چیزیں نہ کھائیں۔
* ذہنی بے سکونی، غصہ وغیرہ میں تیزابیت بڑھتی ہے، اس لئے اس سے بچیں۔
* تیزابیت ہونے پر پُرانی مونگ، پُرانے جو، پرول انار، آنولہ، ناریل کا پانی، پیٹھے کا مربّہ، آنولے کا مربّہ، امرود، پپیتہ وغیرہ بہت مفید ہیں۔ اس لئے ان کا استعمال زیادہ کریں۔
* اس بیماری میں کف، صفرا تدارک چیزیں اور اُبلا پانی مفید ہے، لیکن لسّی اس میں نقصان پہنچاتی ہے۔

9- سنگرہنی

(Sprue)



بیماری کیوں؟

اگر اسہال (دست) کے بعد شخص ثقیل چیزیں کھالیتا ہے، تو یہ ''سنگرہنی'' بیماری کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس بیماری میں شخص کے پیٹ کی حرارت مدہم پڑ جاتی ہے اور قوّت انہضام اتنی خراب ہو جاتی ہے کہ کھایا گیا اناج، کھانا وغیرہ بغیر ہضم ہوئے ہی ثابت اجابت میں نکل جاتا ہے۔ سنگرہنی تین قسم کی ہوتی ہے:-

1-ریحی سنگرہنی:-

جو لوگ بادی چیزیں زیادہ کھاتے ہیں، یا مباشرت زیادہ کرتے ہیں، ان کی ہوا گندی ہو کر پیٹ کی آگ کو خراب کر دیتی ہے۔

2-سنگرہنی:-

جو لوگ مرچ، گرم چیزیں، تیز، تُرش اور کھاری چیزوں کا استعمال کرتے ہیں، ان کو نیلے، زرد، پتلے، کچے دست آنے لگتے ہیں۔

3-بلغمی سنگرہنی:-

بھاری، چکنی، تلی ہوئی، ٹھنڈی چیزیں زیادہ کھانے اور کھانے کے فوراً بعد سو جانے کے باعث کھانا پوری طرح ہضم نہیں ہوتا اور آنوء سمیت فضلہ آنے لگتا ہے۔



بیماری کی شناخت

(ا) بلغمی سنگرہنی میں کھانا مکمل طور سے ہضم نہیں ہوتا۔ اس میں گلا خشک ہو جاتا ہے، بھوک اور پیاس زیادہ لگتی ہے، کانوں، پسلیوں، جانگھوں اور پیڑو وغیرہ میں درد رہتا ہے۔ زبان کا ذائقہ بگڑ جاتا ہے۔ مٹھائی کھانے کی خواہش زیادہ ہوتی ہے اور بار بار فضلہ آتا ہے۔

(ب) صفراوی سنگرہنی میں نیلے، زرد اور پانی کی طرح پتلے دست لگ جاتے ہیں۔ کھٹی ڈکاریں آنے لگتی ہیں۔ دل اور گلے میں جلن، کھانا کھانے میں بے رغبتی اور پیاس زیادہ لگتی ہے۔



گھریلو علاج

* سونٹھ، گُرچ، ناگرموتھا، اتیس۔ ان سب کو ہموزن لے کر موٹا موٹا پیس لیں۔ اس میں سے 2 چمچ دوا کا ڑھا بنا کر پندرہ دن تک مریض کو باقاعدہ صبح اور شام کو پلائیں۔ یہ ریحی سنگرہنی کے لئے بہت مفید ہے۔
* سونٹھ، پیپل، پیپل مُول، چترک، چویئے۔ ان سب کو ہموزن لے کر موٹا موٹا پیس لیں۔ اس میں 1 چمچ چُورن روزانہ چھاچھ کے ساتھ مریض کو پلائیں۔ روزانہ چھاچھ کا استعمال زیادہ کرائیں۔ یہ دوا بیس دن تک روزانہ استعمال کرائیں۔
* کھیل کی گئی گندھک 2 گرام، سونٹھ 10 گرام، پانچوں نمک 5 گرام، بھنا ہوا اجمود 5 گرام، بھنا ہوا زیرہ 5 گرام، بھنا ہوا سہاگہ 5 گرام، بھنی ہوئی بھنگ 2 گرام۔ ان سب کو باریک پیس لیں۔ پھر اس میں سے 2 چٹکی 2 ٹھنڈے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* صفراوی سنگرہنی ہونے پر، رَسوت، اولیس، اندر یوو، دھائے کے پھُول۔ سب کو ہم وزن لے کر مہین پیس لیں۔ اس میں سے 2 چٹکی چُورن گائے کی چھاچھ کے ساتھ استعمال کریں۔ پندرہ دن تک یہ دوا کھائیں۔

* جائفل، چترک، چندن سفید، بابڑنگ، الائچی، بھیم سینی کافور، ونش لوچن، سفید زیرہ، سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، تگر، لونگ ان سب کو ہموزن لے کر باریک پیس لیں۔ پھر اس میں 500 گرام مصری ملا لیں یا دوا کی مقدار سے دُگنی کچی کھانڈ ملائیں۔ اس دوا میں سے چٹکی بھر دوا گائے کی چھاچھ کے ساتھ پندرہ دن تک استعمال کریں۔
* ہرڑ کی چھال، پیپل، سونٹھ، سیاہ نمک، سیاہ مرچ۔ ان سب کو 10، 10 گرام لے کر مہین پیس کر چُورن بنا لیں۔ پھر اس میں سے 1 چٹکی چُورن روزانہ چھاچھ کے ساتھ پندرہ دن تک استعمال کریں۔ یہ دوا بلغمی سنگرہنی کے لئے بہت مفید ہے۔
* اگر ریحی، صفراوی اور بلغمی تینوں قسم کی سنگرہنی ہو، تو بیل کی گری، گوچرس، نیتر بالا، ناگرموتھا، اندر یو، گوٹ کی چھال۔ سب کو ہموزن لے کر پیس کر مہین کر لیں۔ پھر اس میں سے چٹکی بھر دوا بکری کے دُودھ کے ساتھ لیں۔
* اناردانہ 10 گرام، سونٹھ 2 گرام، سیاہ مرچ 5 گرام۔ سب کو پیس کر کپڑ چھان کر لیں۔ یہ تینوں قسم کی سنگرہنی، معدہ کی بیماری، پسلی چلنا، درد، بے رغبتی اور گلے کے درد وغیرہ کے لئے بہت مفید دوا ہے۔



آیُورویدک علاج

ویسے تو مندرجہ بالا تمام دوائیں آیُورویدک دوائیں ہیں، لیکن ہر قسم کی سنگرہنی کے لئے مندرجہ ذیل دوائیں از حد مفید ہیں:۔

* کیتھ 8 حصے، مصری 8 حصے، پیپل 3 حصے، دھائیے کے پھُول 3 حصے، اناردانہ 3 حصے، سیاہ نمک 1 حصہ، ناک کیسر 1 حصہ، پیپلامُول 1 حصہ، نیتر بالا 1 حصہ، الائچی 1 حصہ۔ ان سب کو پیس کر باریک چُورن بنا لیں۔ اس میں سے 2 چٹکی چُورن چھاچھ کے ساتھ روزانہ صبح وشام استعمال کریں۔
* بیل کی جڑ، کیتھ کی جڑ، سوناپاڑا کی جڑ، کٹائی، آرنی کی جڑ، چھوٹی کٹائی، سہجن کی جڑ، سونٹھ، پیپل، چک، بھلاواں، اجوائن، پیپلامُول، جواکھار، پانچوں نمک۔ ان سب کو ہموزن لے کر کوٹ پیس کر باریک چُورن بنا لیں۔ اس میں سے 2 چٹکی روزانہ صبح وشام گائے کے دُودھ کی چھاچھ کے ساتھ پندرہ دن تک استعمال کریں۔
* سجّی کھار، جواکھار، کھارا نمک، سیاہ نمک، سوندھا نمک، سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، اجمود، چترک، پیپلامُول، بھُنی ہوئی ہینگ۔ جھربیری کے کاڑھے یا چھاچھ کے ساتھ سب کو پیس کر 1/2 چمچ چُورن روزانہ استعمال کریں۔ تمام دواؤں کی مقدار ہموزن ہونی چاہئے۔
* سیاہ مرچ، چیتے کی جڑ کی چھال اور سوندھا نمک۔ تینوں کو برابر کی مقدار میں لے کر کوٹ پیس کر چُورن بنا لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ چُورن صبح وشام چھاچھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* کچے بیل کا گُودا اور سونٹھ، دونوں کو ہموزن لے کر پیس کر اچھی طرح گھوٹ لیں۔ اس میں دوا سے دُگنی مقدار میں پُرانا گُڑ ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔ اس میں سے 1، 1 گولی صبح وشام چھاچھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* ناگرموتھا، بیل گری، اندر یو، خوشبُو والا موچرس۔ ان سب کو ہموزن لے کر چُورن بنا لیں۔ اس چُورن کو بکری کے

دُودھ میں ڈال کر پکائیں۔اس کے بعد اس میں سے 1 چمچ چٹنی کا روزانہ استعمال کریں۔

* کرفس 3 تین گرام، اجوائن خراسانی 3 گرام، انیسون 5 گرام، زعفران 1 گرام، جدوار 1 گرام۔ اِن سب کو باریک پیس کر 250 ملی گرام دن میں تین بار استعمال کریں۔
* جدوار 12 گرام، پیپتہ 6 گرام، نارجیل دریائی 6 گرام، فلفل سفید 5 گرام، دارچینی 5 گرام، زعفران 2 گرام۔ان سب کو مہین پیس لیں۔اس میں سے 6 گرام صبح وشام لیں۔



تیار شُدہ یونانی دوائیں

* توتیائے کبیر...... 2 سے 4 رتی، جوارش بسباسہ سے لیں۔
* جوارش...... 5 سے 10 گرام، تک لیں۔
* چُورن مویا 3...... سے 5 گرام، پانی کے ساتھ لیں۔
* مالتی بسنت 125...... ملی گرام، مناسب بدرقہ کے ساتھ لیں۔
* کشتہ فولاد سفید 125...... سے 250 ملی گرام، مناسب بدرقہ کے ساتھ لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* کھانا ہضم نہ ہوتا ہو، متلی آتی ہو، پیاس زیادہ لگتی ہو، کھایا ہوا کھانا بغیر ہضم ہوتے ہی نکل جاتا ہو۔ان تمام علامات میں ''سیپیا۔30'' کا استعمال کریں۔
* تیل، گھی، چربی وغیرہ میں تیار کی گئی چیزوں کو کھانے سے یہ ہضم نہ ہوتی ہوں، کھٹی ڈکاریں آتی ہوں، ہوا نیچے کی طرف نہ جاتی ہو، تو ''پوڈیم 12'' استعمال کریں۔
* قُوتِ ہاضم کی کمزوری کے باعث غذا بغیر ہضم ہوئے ہی پیٹ سے نکلے، کسی بھی غذائی چیزوں کا ہضم نہ ہونا، احتیاط سے کھانے پینے کے بعد بھی پیٹ کا خراب ہونا، مُنہ کا ذائقہ ہر وقت کھٹا رہے، پیٹ میں درد، قبض کی شکایت ان تمام علامات میں ''ہیپر سلفر 3x، 30'' دیں۔
* پیٹ میں خرابی، کھانے کا بغیر ہضم ہوئے ہی نکلنا، بدہضمی، پیٹ پھُولنا، تیزابیت، متلی، قے وغیرہ کی علامات میں ''پاپولس ٹرمولائیڈس'' دیں۔
* کھایا ہوا کھانا ہضم نہ ہونا، پیٹ میں درد، اینٹھن، مروڑ، قبض، تھوڑی تھوڑی دیر بعد اجابت آنا، پیٹ میں گیس کا جمع ہونا، مُنہ میں پانی آنا وغیرہ علامات میں ''نکس وامیکا مدر ٹنکچر، 6'' دیں۔
* تھوڑا سا کھاتے ہی اجابت کی حاجت، کھائی ہوئی چیز کا ہضم نہ ہونا، بارہ انگشتی آنت میں زخم۔ان تمام علامات ''فیرم آیوڈ 3x'' دیں۔



بائیو کیمک علاج

◆ پُرانی بدہضمی، بھُوک کی کمی، کھایا پیا بغیر ہضم ہوئے نکلے، قبض اور دست بھی ہوں، توان علامات میں '' کالی فاس

3x، نیٹرم میور 3x، نیٹرم سلف۔3x'' ان سب کو ملا کر تین تین گھنٹے کے بعد مریض کو دیں۔

* قوت ہاضمہ کی کمزوری، گلے اور چھاتی میں جلن، کھائی ہوئی غذا فضلے کی صورت میں نکلے۔ان تمام علامات میں ''سائلیشیا'' کا استعمال کریں۔
* پیٹ میں ہوا، ریح یا گیس پیدا ہونے کو روکنے کی بہترین دوا'' کیلکیر یا فاس 6x،12x'' ہے۔یہی دوا سنگرہنی میں بھی دی جاتی ہے۔
* بہت زیادہ بھوک لگنا، پیٹ پھولنا، کمزوری، سنگرہنی کی شکایت، سستی وغیرہ علامات میں'' کیلی فاس 6x یا 12x'' دیں۔
* بارہ انگشتی آنت میں بوجھ، پیٹ بھاری، قوت ہاضمہ کی کمزوری، بارہ انگشتی آنت کی خرابی، سنگرہنی وغیرہ میں'' میگنیشیا فاس 6x،12x'' دینی چاہئے۔
* صفرا زیادہ بنتا ہو، مزاج میں چڑچڑاپن، کھانا کھانے کے بعد فوراً دست لگنے، کئی رنگ کا فضلہ نکلنا، سر میں بھاری پن، چکر آنا، پیٹ پھولنا، ریح کا درد، قوت ہاضمہ کی کمزوری ہو، تو ایسی حالت میں'' نیٹرم سلف 3x،6x'' دیں۔

غذا اور پرہیز

* سادہ، زود ہضم اور ہلکی غذا سنگرہنی میں دی جاتی ہے، تاکہ کمزور انہضام عمل میں بھی ہضم ہو سکے۔ اس لئے پھلوں میں پپیتہ، انار، امرود، کیلا، لیموں، سنگترے کا جوس وغیرہ لیں۔سبزیوں میں تروئی، لوکی، پرول، ٹینڈے، کریلے، میتھی، پالک، گاجر وغیرہ کا استعمال کریں۔
* مرچ مصالحے دار چیزیں بالکل نہ کھائیں۔
* ہلکی جسمانی ورزش اور سیر باقاعدگی سے روزانہ کریں۔
* رات کو دیر تک جاگنا، زیادہ مباشرت کرنا، فضلہ یا پیشاب وغیرہ روکنا، تمباکو کا استعمال کبھی نہ کریں۔
* کچے بیل کا گودا، سونٹھ کا چورن، کھانا کھانے کے بعد باقاعدگی سے لیں۔ چھاچھ یا سپریٹا دودھ کے دہی کا استعمال بھی کریں۔

10- ہیضہ

(Cholera)



بیماری کیوں؟

یہ ایک خوفناک بیماری ہے اور گرمی کے موسم کے آخر میں یا برسات کے موسم کے شروع میں پھیلتی ہے۔اگر اس کا علاج بروقت نہ کیا جائے، تو مریض کی موت تک ہو جاتی ہے۔یہ بیماری بڑی تیزی سے پھیلتی ہے۔اس کے جراثیم پانی یا غذا

کے ذریعے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ یہ بیماری باسی غذا، تھوک، قے، فضلے اور بے کرم وغیرہ کے ذریعے پھیلتی ہے، یعنی گندی جگہ پر رہنے، ہضم نہ ہونے والی چیزیں کھانے، بے قاعدہ محنت کے بعد پانی پی لینے، گندے آلودہ پانی یا فاسٹ فوڈ سے بھی یہ بیماری پھیلتی ہے۔



بیماری کی شناخت

مریض کو قے، دست لگ جاتے ہیں۔ دستوں کی شکل چاول کے مانڈ جیسی پتلی ہوتی ہے۔ مریض کو پیاس وغیرہ زیادہ لگتی ہے، پیشاب بند ہو جاتا ہے۔ مریض دیکھتے ہی دیکھتے کمزور ہو جاتا ہے۔ آنکھیں اندر کی طرف دھنس جاتی ہیں، ہاتھ پاؤں میں درد اور اینٹھن شروع ہو جاتی ہے، جسم ٹھنڈا پڑنے لگتا ہے اور جسم میں پانی کی مقدار بہت کم ہو جاتی ہے۔



گھریلو علاج

* ہینگ 1 گرام، کافور 1 گرام، سبز مرچ 2 عدد۔ تینوں کو پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔ اس کی 2، 2 گولیاں دن میں تین بار مریض کو ٹھنڈے پانی کے ساتھ دیں۔
* 20 گرام پیاز کا رس، نیم گرم کر کے گھنٹے گھنٹے بھر بعد تھوڑا سا نمک ڈال کر پلانا چاہئے۔
* آدھا گلاس پانی میں 5 گرام پھٹکری گھول کر پلانے سے بھی کافی فائدہ ہوتا ہے۔
* سونٹھ 2 چمچ، بیل کا گودا 50 گرام اور جائفل۔ ان تینوں کو ملا کر دن میں تین چار بار پلائیں۔
* نیم کے تھوڑے سے پتے پیس کر 1 کپ پانی میں ملا کر پینے سے کالرہ کے دست اور قے آنی بند ہو جاتی ہے۔
* لہسن کی 2 کلیوں کو پیس کر لیموں کے رس میں ملا کر دینے سے مریض کو کافی فائدہ ہوتا ہے۔
* آدھے کپ پانی میں 4 چمچ کیلے کا رس ملا کر اور تھوڑا سا نمک ڈال کر رکھ لیں۔ اس رس کو مریض کو تھوڑی تھوڑی دیر بعد پلائیں۔
* ہیضے میں 1/2 کپ پودینے کا رس ہر 2 گھنٹے بعد پلائیں۔
* جسم پر رائی کا لیپ کرنے سے کالرہ کی اینٹھن رُک جاتی ہے۔
* مریض کو 25 گرام پیاز کا رس، 1 کپ پانی، 1 عدد لیموں کا رس، تھوڑا سا نمک، سیاہ مرچ، ادرک کا رس۔ سب کو ملا کر دن میں چار پانچ بار پلائیں۔
* کچے ناریل کا پانی بار بار پلائیں۔
* 100 گرام جائفل پیس کر اسے گڑ میں ملا لیں۔ اس کی 3، 3 گرام کی گولیاں بنا لیں۔ 1 گولی ہر آدھے گھنٹے بعد دیں۔
* 1 کچے پیاز کے رس میں 2 بوند امرت دھارا ملا کر پلائیں۔
* تُلسی کے پتے اور سیاہ مرچ پیس کر مریض کو چٹنی کی صورت میں یا پانی میں حل کر کے دیں۔

* پانی میں کافور کا عرق ملا کر دن میں کئی بار پلانا چاہئے۔
* ہیضے کے دستوں کو روکنے کے لئے اجوائن کے پتّے بہت اچھی دوا ہیں۔ اجوائن کے 10 عدد پتّوں کو پیس کر 1 گلاس ٹھنڈے پانی میں ملا لیں۔ پھر ہر دو گھنٹے بعد 4، 4 چمچ یہ محلول مریض کو پلاتے رہیں۔ اس سے ہیضے کے جراثیم بہت جلدی ختم ہو جاتے ہیں۔
* 10 گرام بڑی یا چھوٹی الائچی لے کر 1 کلو پانی میں اچھی طرح پکائیں۔ پانی جب 250 گرام رہ جائے، تو اسے ٹھنڈا کر لیں۔ یہ پانی تھوڑی تھوڑی دیر بعد مریض کو پلائیں۔
* عرق الائچی اور عرق سونف برابر کی مقدار میں لے کر ملا لیں۔ اسے مریض کو پانی کی جگہ بار بار پلائیں۔ ساتھ میں پودینے کا عرق، پیاز کا رَس بھی دیتے رہیں۔ زیرے اور چینی کا چُورن، چھاچھ کے ساتھ پلاتے رہیں۔ اس سے دست آنا بند ہو جاتے ہیں۔
* پیاز کے رَس میں پودینے اور لیموں کا رَس برابر مقدار میں ملا لیں۔ پھر ہر دس منٹ بعد 1، 1 چمچ رَس پلاتے رہیں۔
* 250 گرام آم کے پتّوں کو کچل کر 500 گرام پانی میں اُبالیں۔ جب پانی 250 گرام جائے، تو اسے چھان کر مریض کو تھوڑی تھوڑی دیر بعد کئی بار پلائیں۔
* سُرخ مرچ کے بیجوں کو الگ کر کے، چھلکوں کو پیس کر چُورن بنا لیں۔ 1 چٹکی چُورن شہد کے ساتھ مریض کو بار بار دیں۔
* آک کے پیڑ کی جڑ یا تنے کی چھال 10 گرام، سیاہ مرچ 10 گرام اور سیاہ نمک 2 چٹکی۔ تینوں چیزوں کو پیس کر 1 چٹکی چُورن کو سونف کے عرق کے ساتھ مریض کو دیں۔
* پانی میں منقہ اُبال کر کھائیں۔
* 10 گرام پیاز کے رَس میں 5 گرام شہد ملا کر مریض کو تھوڑی تھوڑی دیر بعد دیں۔
* اجوائن کا سَت اور پودینے کا عرق ملا کر مریض کو کئی بار دیں۔ پانی کی کمی (ڈی ہائیڈریشن) سے بچنے کے لئے سونف کا پانی بار بار پلائیں۔



آیورویدک علاج

* کافور 25 اونس، پپرمنٹ 1 اونس، ریکٹی فائیڈ سپرٹ 12 اونس۔ ان تمام چیزوں کو ایک بوتل میں ڈال کر اچھی طرح ہلائیں۔ جب یہ چیزیں حل ہو کر "عرق کافور" بن جائیں، تو اس میں سے 10، 10 بُوندیں ہر ایک گھنٹے کے بعد دیتے رہیں۔
* چرچٹا کی جڑ، 4 عدد سیاہ مرچ، 4 عدد تُلسی کے پتے۔ ان سب کو پیس کر اور پانی میں گھول کر اتنی ہی مقدار میں بار بار پلائیں۔
* پودینے کے پتّے 30 عدد، سیاہ مرچ 4 عدد، سیاہ نمک 2 چٹکی، بُھنی ہوئی الائچی 2 عدد، تھوڑی سی اِملی۔ ان سب

چیزوں میں پانی ڈال کر چٹنی بنالیں۔ اس چٹنی کو بار بار مریض کو چاٹنے کے لئے دیں۔

* ہینگ، سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، کافور، سوندھا نمک۔ ان تمام چیزوں کو 2،2 گرام کی مقدار میں لیں۔ ان کو پیس کر اس کی چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں۔ 2،2 گولیوں کی 1 خوراک دن میں تین چار بار دیں۔
* جائفل، ناگر موتھا اور سیاہ مرچ کا کاڑھا بنا کر مریض کو تھوڑی تھوڑی دیر بعد پلائیں۔ سرسوں کے تیل میں کڑوا گوٹ اور تانبا گھسا کر مریض کے سارے جسم پر لگائیں۔ اس سے جسم کی اینٹھن دُور ہو جاتی ہے۔
* ٹیسو کے پھول 10 گرام، قلمی شورہ 10 گرام۔ دونوں کو پانی میں پیس کر لئی بنالیں۔ پھر اسے مریض کے پیڑو پر لگائیں۔ یہ لیپ مریض کے پیڑو پر بار بار لگانے سے دست آنے بند ہو جاتے ہیں۔
* اگر مریض کے جسم میں پانی کی کمی محسوس ہو، تو 1 لیٹر اُبلے پانی میں 1/2 چمچ نمک، 1/2 چمچ میٹھا سوڈا، 1 چمچ چینی، تھوڑا سا لیموں کا رَس ملا کر کئی بار پلائیں۔
* سمندر جھاگ کو سونٹھ کے ساتھ پیس کر جسم پر لیپ لگائیں۔
* سیاہ مرچ، آک کے پھول، چُونا، سب 12،12 گرام، لونگ 10 عدد، سب کو پیس کر ادرک کے پانی میں کھرل کر کے اور خشک کر کے رکھ لیں۔ 100 ملی گرام عرق گلاب کے ساتھ ہر 1 گھنٹے کے بعد مریض کو دیں۔
* ہیضے کی قے روکنے کے لئے زلال املی، آلو بخارا پلانا مفید ہے۔
* پانی کی کمی اور قے روکنے کے لئے مریض کو مکئی کے بھٹے کے اندر کی گری ہمراہ فلفل سیاہ دیں۔



تیار شُدہ یونانی دوائیں

* جواہر مہرہ...... 60 ملی گرام، دواء المسک جواہر والی 5 گرام، میں ملا کر دن میں دو بار دیں۔
* عرق بید مشک...... 50 ملی لیٹر، دن میں دو بار دیں۔
* عرق عجیب...... 5 قطرے، 1 چمچ پانی میں ملا کر تھوڑی تھوڑی دیر بعد دیں۔
* مفرح اعظم...... 5 سے 7 گرام، شربت عناب 4 گرام کے ساتھ صبح کے وقت لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* پیٹ میں شدید درد، بار بار دست آنا، کبھی دست بند، مریض کی حالت اچانک خراب ہو جائے، جسم میں خوب پسینہ آ جائے، تو ''بیریٹرم ایلبم 30x'' اور ''کالو سینتھیس 3x'' ہر 2 گھنٹے کے بعد دینی چاہئے۔
* اگر قے اور دست زیادہ آتے ہوں، تو ''ویٹریڑم آبلیم 200'' دیں۔
* قے اور دست زیادہ آنے لگیں، جسم ٹھنڈا پڑ جائے، نبض سست، ہیضے کی شدید حالت ہو، تو ''کاربو ویج'' دیں۔
* مریض اگر شعوری حالت میں نہ ہو، بولنے میں مشکل، جسم برف کی طرح سرد، جھریاں دکھائی دیں، نبض سُست وغیرہ کی علامات میں ''بائیونیا 30x'' دیں۔
* بدبُو دار دست، پیٹ کی خرابی، بے چینی، رونا، تڑپنا، کبھی بخار آنا، کبھی نہ آنا۔ اس حالت میں ''رسٹاکس'' بہت مفید ہے۔

* آنکھوں میں سُرخی کا بڑھ جانا، پُتلیوں کا بڑا ہو جانا، پلکوں کا نہ گرنا، پیشاب کا رُکنا، پیشاب نکل جانا، پانی پینے کی بار بار خواہش، زبان کا خشک ہونا وغیرہ علامات میں ''ہائیوسیمائے 30'' دیں۔
* اگر بچوں کو کالرہ کی شکایت ہو، تو ''کیلے بومیٹم 6'' دیں۔
* ہیضے کے مریض کو 1 چمچ پانی میں ہر ایک گھنٹے بعد 10،10 بُوند ''کیپسیکم اینم مدر ٹنکچر'' دیں۔



بائیوکیمک علاج

* چاول کے مانڈ کی طرح پتلے بدبُو دار دست، چہرہ نیلا، نبض کمزور، جسم میں کمزوری وغیرہ کی علامات میں ''کیلی فاس 6x 12x'' دیں۔
* بچوں کو ہیضہ ___ سبز رنگ کے پتلے دست، دانت نکلتے وقت بدہضمی کے باعث کالرہ، اچانک نکل جانے والے دست، گرم پانی کی طرح دست، بچّے کا زیادہ رونا وغیرہ علامات میں ''کیلکیر یا فاس 30x,6x'' دیں۔
* بخار کی شکایت، بدہضمی کے دست، پتلے پانی جیسے دست، خُون ملے دست، فضول بولنا، سر ہلانا، بے ہوشی، چہرہ کا سُرخ ہونا، اچانک پسینے پسینے ہو جانا یا پسینے کا رُکنا وغیرہ علامات میں ''فیرم فاس 6x,3x'' دیں۔
* پانی کی طرح قے آنا، پتلے رنگین دست، اجابت کے بعد مقعد پر جلن، چکنی میل دار زبان، مُنہ کا ذائقہ نمکین لگنا، پیٹ میں درد، دست میں خُون کا آنا۔ اس میں ''نیٹرم میُور 12x,6x'' اور ''کیلی فاس'' ترتیب وار لیں۔
* چاولوں کے پانی جیسا، باسی بھات کی طرح از حد بدبُو دار فضلہ، چہرہ اُترا ہوا، زرد ناخن، نبض جیسے کھو گئی ہو۔ ان تمام علامات میں ''کیلی فاس 6x،30x'' دیں۔
* شدید ہیضے کی حالت میں ''کیلکیر یا فاس 3x یا 12x، فیرم فاس 12x، کیلی میُور 3x، کیلی فاس 3x، کیلی سلف 3x، میگنیشیم فاس 3x، نیٹرم فاس 3x اور نیٹرم سلف 3x''۔ ان سب کو پانی کے ساتھ تھوڑی تھوڑی دیر بعد دیں۔ اگر ان سب کو دینے کے بعد بھی مریض پر کوئی اثر نہ پڑے تو ''کیلکیر یا فلور 3x، کیلکیر یا سلف 3x اور سائیلیشیا 12x'' دیں۔
* دست لگاتار ہونا، قے، پیٹ میں اینٹھن، چھونے سے بارہ انگشتی آنت میں درد، پیٹ میں مروڑ، پیٹ کا پھُولنا، بار بار ڈکاریں آنا، رنگین دست، اجابت کا بڑے زور سے نکلنا، پنڈلیوں میں درد، سانس لینے میں تکلیف، چکنی زبان، پیشاب رُک جانا، ہچکی، پیشاب کرتے وقت تکلیف۔ ان تمام علامات میں ''میگنیشیا فاس 12x,3x'' دیں۔

غذا اور پرہیز

* مریض کو لیموں پانی، اُبلا ہوا پانی ٹھنڈا کر کے، گرمی کے موسم میں برف چُوسنے کے لئے، سونف کا پانی، پانی میں الیکٹرال حل کر کے وغیرہ باقاعدہ دیتے رہنا چاہیے۔
* اگر قے اور دست آنے بند ہو جائیں، لیکن پیشاب نہ آتا ہو، تو قلمی شورے میں کپڑا بھگو کر مریض کے پیڑو پر رکھیں۔

* غذا میں کوئی ٹھوس چیز کھانے کے لئے نہیں دینی چاہئے۔
* بیماری ختم یا کم ہونے پر انار، لیموں یا مصری کا شربت، پھلوں کا رس، برف ڈال کر دہی کی پتلی لسی، ساگودانہ، اناناس کا جوس وغیرہ دینا چاہئے۔
* دو تین دن بعد کھانے کے لئے مونگ کی دال کے ساتھ روٹی دیں۔
* پودینے کی چٹنی باقاعدہ دیتے رہیں۔
* دلیہ، پتلی کھچڑی اور اجوائن کا عرق بیماری ختم ہونے کے بعد بھی باقاعدہ دیتے رہنا چاہئے۔
* مریض کے ٹھیک ہونے کے اڑتالیس گھنٹے بعد تک روٹی وغیرہ نہ دیں، پہلے دلیہ دیں۔

11- قبض

(constipation)



بیماری کیوں؟

قبض کا مطلب ہے، پیٹ کی باقاعدہ صفائی نہ ہونا اور فضلہ کا سخت ہونا، فضلے کے نکاس میں دیر ہونا اور آنتوں کی فعالگی کا زوال ہو جانا۔ ویسے تو قدرتی طور پر صبح و شام اجابت کے لئے جانا چاہئے۔ اگر فضلہ وقت پر نہ اُترے، تو سمجھ لینا چاہئے کہ قبض کی شکایت ہے۔ کئی بار فضلے کے نکاس کے وقت کافی زور لگانا پڑتا ہے۔ اس وقت فضلہ سخت اور خشک ہوتا ہے۔ یہ علامات بھی قبض کی ہیں۔ دراصل قبض کوئی بیماری نہیں ہے، لیکن قبض ہونے پر بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

قبض زیادہ تر آرام کرنے، غیر مطلوبہ غذا، شدید بخار کی حالت، فضلے کے نکاس کی باقاعدہ عادت کی کمی، آرام کی کمی، ورزش نہ کرنا، بغیر چھلکے کی غذا کھانا اور آنتوں کی متعلقہ بیماریوں کے باعث ہو جاتی ہے۔



بیماری کی شناخت

بے چینی، پیٹ میں درد، سر درد، دل متلانا، پیٹ میں ہوا بھرنا، کھانے سے بے رغبتی، سُستی وغیرہ علامات قبض کے باعث معلوم ہونے لگتی ہیں۔ قبض کی بیماری اگر پُرانی ہو جاتی ہے، تو آنتوں کی دوسری بیماریاں بھی لگ جاتی ہیں۔



گھریلو علاج

* رات کو سوتے وقت دودھ میں منقہ ڈال کر پئیں۔
* تھوڑے سے سیاہ تل پیس کر گڑ کے ساتھ صبح و شام استعمال کریں۔
* 2 عدد انجیر رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح چبا کر کھائیں اور اُوپر سے پانی پی لیں۔ اس سے اجابت کُھل کر آئے گی۔
* صبح و شام کھانا کھانے کے بعد کم سے کم 3 عدد کیلے ضرور کھائیں۔

* 1 برس پرانے گھی میں 1/2 گرام کیسر پیس کر کھائیں۔
* کھانے کے ساتھ پپیتہ کھانے سے قبض کی شکایت دُور ہو جاتی ہے۔
* بجری (چنا + گیہوں یا چنا + جو برابر کی مقدار) کی روٹی کا استعمال کرنے سے قبض کی شکایت جاتی رہتی ہے۔
* صبح کے وقت گنے کا رس گرم کر کے اس میں تھوڑا سا لیموں نچوڑ کر پئیں۔
* امرود کھا کر اُوپر سے دُودھ پی لیا جائے، تو قبض کی شکایت دُور ہو جاتی ہے۔
* رات کو سوتے وقت 1 چمچ ارنڈی کا تیل (کسٹر آئل) دُودھ میں ملا کر استعمال کریں۔
* چھوٹی ہرڑ کو گھی میں بھون لیں۔ پھر پیس کر چُورن بنا لیں۔ 2 عدد ہرڑ کا چورن رات کو سوتے وقت پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ صبح کو اجابت کُھل کر آ جائے گی اور قبض کی شکایت رفع ہو جائے گی۔
* 1 عدد لیموں کا رَس، گرم پانی کے ساتھ رات کو سوتے وقت پی لیں۔ صبح اجابت کُھل کر آ جائے گی۔
* لیموں کا رَس 2 چمچ، چینی 5 گرام۔ یہ شربت چار پانچ دن تک لگاتار پئیں۔
* بھُوکے پیٹ سیب کھانے سے قبض دُور ہو جاتی ہے۔ سیب کو چھلکے سمیت کھانا چاہیے۔
* 1 چمچ آنولے کا چُورن رات کو پانی کے ساتھ لیں۔
* خربوزہ کھانے والوں کو قبض کی شکایت نہیں رہتی۔
* صبح وشام 3 چھوہارے کھا کر گرم پانی پینے سے قبض دُور ہو جاتی ہے۔
* کچا ٹماٹر صبح وشام کھانے سے قبض دُور ہوتی ہے۔
* ساگ سبزیوں کو لہسن کا بھگار دیں۔ روزانہ لہسن کھانے سے قبض کی شکایت نہیں رہتی۔
* چھوٹی ہرڑ، سونف، مصری۔ ان تینوں چیزوں کو ہموزن لے کر پیس کر ملا لیں۔ اس میں سے 1 چمچ چُورن رات کو سوتے وقت پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* تقریباً ایک ہفتہ تک روزانہ گلقند کھا کر رات کو اُوپر سے دُودھ پی لیں۔ اس سے قبض کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔
* خشک آنولے کا چُورن روزانہ 1 چمچ کھانا کھانے کے بعد لیں۔
* آم کھانے کے بعد دُودھ پینے سے صبح کے وقت پیٹ صاف ہو جاتا ہے۔
* بینگن اور پالک کا سُوپ قوت انہضام کو بڑھاتا ہے اور قبض توڑتا ہے۔
* رات کو سوتے وقت دُودھ میں 2 چمچ خالص شہد ڈال کر استعمال کریں۔
* 1 چمچ خشک آنولے کا چُورن شہد کے ساتھ رات کو استعمال کریں۔
* رات کو 50 گرام چنے بھگو دیں۔ صبح کے وقت ان چنوں کو زیرہ اور نمک کے ساتھ کھائیں۔
* رات کو تانبے کے برتن میں پانی بھر کر رکھ لیں۔ اس میں 1 چٹکی نمک ڈال کر صبح کے وقت استعمال کریں۔ اس سے قبض دُور ہو جائے گی۔
* نیم گرم پانی میں آدھا لیموں نچوڑ کر صبح وشام پئیں۔

- گلوکاست یا چُورن 1 چمچ گُڑ کے ساتھ کھانے سے قبض رفع ہو جاتی ہے۔
- رات کو سونف کا چُورن کھا کر پانی پی لیں۔ یہ قبض دُور کرنے کی تیر بہدف دوا ہے۔
- سونف، ہرڑ اور شکر۔ تینوں کا 1/2 چمچ ملا کر باریک پیس لیں۔ رات کو کھانا کھانے کے 1 گھنٹہ بعد استعمال کریں۔
- اسپغول 2 چمچ، ہرڑ 2 عدد، بیل کا گُودا 3 چمچ۔ تینوں کو پیس کر چٹنی بنالیں۔ صبح وشام اس میں سے 1،1 چمچ گرم دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- نیم کے پھُول خشک کرلیں۔ اس کا چُورن روزانہ 1 چٹکی رات کو گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- کریلے کا رَس 1 چمچ، زیرہ 1/2 چمچ، سوندھا نمک 1 چٹکی۔ تینوں کی چٹنی بنا کر کھائیں۔
- کھانا کھانے کے بعد 200 گرام انگور کھانے سے قبض دُور ہوتی ہے۔
- لیموں کے رَس میں تھوڑی سی سیاہ مرچ (پسی ہوئی) ڈال کر استعمال کریں۔
- دار چینی کے تیل کی 4 بُوند چینی میں ڈال کر استعمال کریں۔
- شلجم کو کچّا کھانے سے قبض دُور ہو جاتی ہے۔
- رات کے وقت اسپغول کا چھلکا دُودھ کے ساتھ لینے سے صبح کو پیٹ صاف ہو جاتا ہے۔
- قبض کو توڑنے کے لئے بتھوا اور چولائی کی بھُجیا استعمال کریں۔
- گلاب کی پتیاں 10 گرام، سناء 1 چمچ (چُورن کی صُورت میں) 2 عدد چھوٹی ہرڑ لے کر 2 کپ پانی میں تینوں کو اُبالیں۔ پانی جب 1 کپ رہ جائے، تو اسے کاڑھے کی صُورت میں استعمال کریں۔
- سونف، بنفشہ، میٹھے بادام کی گری، سناء۔ سب 3،3 گرام لے کر اس میں 10 گرام چینی ملالیں۔ اس کو پیس کر چُورن بنالیں۔ اس کی 3 خوراکیں کریں۔ دوپہر اور شام اس کا استعمال کریں۔
- املتاس کا گُودا 10 گرام، منقّہ 10 گرام۔ ان کو ملا کر کھائیں۔ یہ پیٹ صاف کرنے کی بہترین دوا ہے۔



جڑی بُوٹیوں سے علاج

- گوار کے تنے کا گُودا 10 گرام لے لیں۔ اس میں 4 پتے تُلسی اور تھوڑے سے سناء کے پتے ملا کر چٹنی بنالیں۔ اس چٹنی کا استعمال کھانا کھانے کے بعد کریں۔ قبض کی شکایت دُور ہو جائے گی۔
- املی کا گُودا پانی میں بھگودیں۔ اسے پانی میں مَسل کر چھان لیں۔ پھر اس میں تھوڑا سا گُڑ اور تھوڑی سی سونٹھ ڈال کر چٹنی تیار کریں۔ اس کو کھانے کے ساتھ کھانے سے قبض کی شکایت دُور ہو جاتی ہے۔
- تُلسی کے 4 عدد پتے، دار چینی، سونٹھ، زیرہ، سناء کے پتے، لونگ۔ ان سب کو ہموزن لے کر پیس کر چٹنی بنالیں۔ اس چٹنی کو 1 کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب 1/2 کپ رہ جائے، تو اسے 2 خوراک کر کے استعمال کریں۔
- بیل کی پتیاں 4 عدد، سناء کی پتیاں 3 عدد، آم کی پتیاں 2 عدد، جائفل 3 گرام۔ سب کی چٹنی بنا کر استعمال کریں۔



آیُورویدک علاج

- دار چینی، سونٹھ، زیرہ اور الائچی۔ تینوں کو برابر کی مقدار میں لے کر کُوٹ پیس لیں۔ کھانا کھانے کے بعد اس میں

سے 1/2 چمچ چُورن صبح وشام استعمال کریں۔

* املتاس کے پھُول 4 گرام کی مقدار میں لے کر گھی میں بھُون لیں۔ شام کو ان کا استعمال کھانے کے ساتھ کریں۔
* کشمش 25 گرام، منقہ 4 عدد، انجیر 2 عدد، سناء کا چُورن $\frac{1}{4}$ چمچ۔ سب کو 1 گلاس میں پانی میں بھگو دیں۔ تھوڑی دیر بعد سب کو پانی میں مسل لیں۔ صبح کے وقت خالی پیٹ اس دوا کا استعمال کریں۔ یہ قبض توڑنے کی مشہور دوا ہے۔
* سرس کے بیجوں کا چُورن 10 گرام، ہرڑ کا چُورن 5 گرام، سوندھا نمک 2 چٹکی۔ سب کو پیس کر چُورن بنا لیں۔ اس میں سے 1 چمچ چُورن کا استعمال روزانہ کھانا کھانے کے بعد رات کو کریں۔
* بھُنا زیرہ 120 گرام، بھُنا دھنیا 80 گرام، سیاہ نمک 40 گرام، نمک 100 گرام، دار چینی 15 گرام، لیموں کا رَس 15 گرام، دیسی کھانڈ 200 گرام۔ ان سب کو اچھی طرح پیس کر مہین چُورن بنا لیں۔ اس میں سے 2 گرام کی مقدار لے کر صبح کے وقت پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ یہ چُورن بھُوک کو بڑھاتا اور قبض کو توڑتا ہے۔
* انار دانہ 100 گرام، دار چینی، الائچی، تیز پات، یہ سب 20، 20 گرام۔ سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، یہ سب 40، 40 گرام۔ ان سب کا چُورن بنا کر اس میں 250 گرام پُرانا گُڑ ملائیں۔ اس میں سے 4 گرام چٹنی کا روزانہ صبح وشام استعمال کریں۔
* گلقند 2 بڑے چمچ، منقہ 4 عدد، سونف 1/2 چمچ۔ ان سب کو 1 کپ پانی میں اُبال کر پی جائیں۔
* املتاس کے پھُول چھاؤں میں خشک کر لیں۔ اس میں تھوڑی سی مصری ملا لیں۔ دونوں کا چُورن بنا لیں۔ اس میں سے 6 گرام چُورن روزانہ استعمال کریں۔
* 1 حصہ ہرڑ، 2 حصے بہیڑا اور 4 حصے آنولہ۔ سب کو پیس کر باریک چُورن بنا لیں۔ اس کو ترپھلہ چُورن کہتے ہیں۔ رات کو سوتے وقت 1 چمچ چُورن دُودھ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* سونف 1 حصہ، بہیڑا 2 حصے، کوار گندل کا گودا 3 حصے۔ سب کو پیس کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا لیں۔ اس میں سے روزانہ 2 گولیاں صبح اور 2 گولیاں شام کو پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* سونف 50 گرام، گودہ گھیگوار 100 گرام، سونٹھ 100 گرام، زیرہ 50 گرام۔ سب کو کھرل کر کے چنے کے برابر کی گولیاں بنا لیں۔ 1 گولی صبح اور 1 گولی شام کو پانی کے ساتھ لیں۔
* بادیان 5 گرام، گل سُرخ 7 گرام، گلقند 36 گرام۔ پانی میں گھوٹ کر پلائیں۔
* زلال املی 4 عدد، آلو بخارا 8 عدد قبض رفع کرنے کے لئے مفید ہے۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

* اطریفل زمانی...... 10 گرام، نیم گرم پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
* اطریفل ملین...... 10 گرام، نیم گرم پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
* حبّ کبد نوشادری...... 2 سے 4 گولیاں، پانی کے ساتھ لیں۔

* روغن بادام...... 6 ملی لیٹر، دودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
* شربت ارزانی...... 30 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔
* شربت دینار...... 4 گرام پانی میں ملا کر لیں۔
* گلقند...... 25 گرام، سوتے وقت لیں۔
* مربہ ہلیلہ...... 2 عدد، پانی سے دھو کر رات کو سوتے وقت لیں۔
* معجون انجیر...... 10 گرام، 10 گرام، سوتے وقت لیں۔
* حبِ ملین...... 2 سے 4 گولیاں، پانی کے ساتھ لیں۔



قُدرتی علاج

* قُدرتی علاج میں انیما لینے کا طریقہ بہت مفید ہے۔ انیما صبح رفع حاجت کے بعد لینا چاہئے۔

انیما لینے کا طریقہ

* انیما سیدھے لیٹ کر لیا جاتا ہے۔ کُہنی یا گھٹنوں کے بل ہو کر پیٹھ کو اُوپر کر لیتے ہیں۔
* انیما لینے سے پہلے 2 گلاس نیم گرم پانی پینا بہت مفید ہے۔
* انیما کا بیگ تقریباً 4 فٹ کی اُونچائی پر رکھنا چاہئے۔
* آنتوں میں 6 لیٹر تک پانی لینے کی جگہ ہوتی ہے، لیکن تقریباً 3، 4 لیٹر پانی پی لینا چاہئے۔ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ آرام سے جتنا پانی لیا جا سکتا ہے، اتنا ہی لینا چاہئے۔
* شروع میں گرم پانی لینا چاہئے۔ پانی میں 2 چمچ لیموں کا رس، تھوڑا سا پسا ہوا نمک اور تھوڑا سا سوڈا ڈالنا چاہئے۔
* انیما لینے کے لئے سب سے پہلے گھنڈی کھول کر اس کی ہوا نکال دینی چاہئے۔ اس کے بعد نلی کو تیل لگا لینا چاہئے۔ اس کے بعد مقعد میں نلی کو سرکانا چاہئے۔ انیما لینے کے بعد 3، 4 منٹ تک رُکنا چاہئے۔ تقریباً 2 یا $2\frac{1}{2}$ لیٹر پانی 10 منٹ میں لینا چاہئے۔ انیما کی نلی نکالنے کے بعد دست آئے گا، اس لئے فضلے کو قُدرتی طور سے نکلنے دیں، زور نہ لگائیں۔ آہستہ آہستہ آنتوں میں جما ہوا فضلہ نکل جائے گا۔ انیما سے پیٹ صاف کرنے کے بعد غسل کیا جا سکتا ہے۔
* قُدرتی علاج میں قبض دُور کرنے کے لئے پیٹ پر مٹی کی پوٹلی بھی باندھی جاتی ہے۔
* کمر تک پانی میں بیٹھ کر غسل کیا جاتا ہے۔
* پیٹ پر 15 منٹ کے لئے پانی کی دھار چھوڑنے سے بھی کافی فائدہ ہوتا ہے۔



ہومیو پیتھک علاج

* فضلہ سخت، فضلہ خارج کرنے کی خواہش بالکل نہ ہونا، سیاہ فضلہ، شدید قبض۔ ان تمام علامات میں ''اوپیم 3-6''

لینی چاہئے۔

* فضلہ خارج کرنے کی خواہش ہونے پر بھی فضلہ کا خارج نہ ہونا، مقعد پر جیسے ڈھکن سا لگ گیا ہو، مروڑ وغیرہ۔ ان سب علامات میں ''اینا کارڈیم 3-6'' لینی چاہئے۔
* دو تین دن تک فضلہ خارج کرنے کی خواہش کا نہ ہونا، فضلہ خارج کرنے کے وقت زور لگانے پر بھی فضلے کا نہ نکلنا، فضلہ پتھر جیسا گول، اجابت کے بعد مقعد میں خارش اور درد۔ ان علامات میں ''ایلیومینا 6، 30'' دیں۔
* اجابت کی خواہش پر اجابت نہ ہونا، بُری حالت کی قبض۔ اس میں ''ایسٹرلیس 3، 6'' دیں۔
* پیٹ میں ہوا کا بننا، پیٹ میں گڑگڑاہٹ، ہوا کا بار بار نکلنا، سخت فضلہ ٹکڑوں میں فضلہ نکلنا، فضلے کے ساتھ کبھی کبھی آنوء بھی۔ اس حالت میں ''ایمون مُیور 6، 30'' دینی چاہئے۔
* معمولی قبض سے لے کر شدید قبض تک کے لئے ''مومرڈیکا کیرمیشیا 6'' دینی چاہئے۔
* مقعد کی کمزور طاقت کے باعث قبض میں ''سائیلیشیا 30، 200'' دیں۔
* لگاتار اجابت کی خواہش، فضلہ صاف ہو کر نہ نکلنا، فضلہ خارج ہونے کے بعد بھی پیٹ میں بھاری پن، بار بار فضلہ نکالنے کی خواہش ہونا۔ اس میں ''نکس وامیکا'' دیں۔
* معمولی قبض میں ''فیرم سیمانے 6 یا 30'' دیں۔
* فضلہ سخت، اس پر آنوء لپٹی ہو، اس کے لئے ''کیسکیر لا 6'' دیں۔
* قبض میں ''فلیکس ماس 6'' بھی مفید ہے۔
* شدید قبض کی حالت، زور لگانے پر بھی فضلے کا نہ نکلنا۔ ایسا معلوم ہو کہ جیسے فضلہ آنتوں میں اٹک گیا ہو۔ ان علامات میں ''پلیٹینا 6'' دیں۔
* صبح و شام ٹھیک طرح سے اجابت نہ ہونے پر ''سٹیفے سیگیا 6، 30'' دیں۔
* پیٹ میں درد اور سخت فضلہ۔ اس کے لئے ''ویریٹرم ایلو 6'' دینی چاہئے۔



بائیوکیمک علاج

* قبض دُور کرنے کے لئے ''کالی مُیور 200x'' دیں۔
* فضلہ سخت ہو، اجابت کے لئے زور لگانا پڑے، کانچ کا نکلنا، پسینہ زیادہ آنا، مقعد میں زخم، سوئی چبھنے جیسا درد وغیرہ علامات میں ''سائیلیشیا 12x، 30x'' دینی چاہئے۔
* زبان کا رنگ سفید اور بھورا، گھی تیل کی چیزیں کھانے سے قبض، جگر کا ٹھیک طرح سے کام نہ کرنا، ہمیشہ قبض رہنا۔ اس کے لئے ''کالی مُیور 6x'' دیں۔
* پُرانی بدہضمی، چھاتی میں جلن، پرانی قبض اور بواسیر، آنکھ اور مُنہ سے پانی آنا، آنتوں کی کمزوری۔ اس کے لئے ''نیٹرم مُیور 200x'' دیں۔

* آنتوں کے ذریعے فضلہ باہر نہ پھینکنے کی حالت میں ''کیلکیر یا فلور 12x،3x'' دینی چاہیے۔
* شدید قبض کے باعث کانچ نکل پڑنا، خون کی کمی کے باعث قبض، سردی کا احساس، بڑی آنت میں ریح اور چھاتی میں درد اور دھڑکن۔ ان تمام علامات میں ''فیرم فاس 6x'' دیں۔
* سخت فضلہ، گانٹھ کی طرح فضلہ، خون ملا فضلہ، فضلہ خارج ہونے سے پہلے اور بعد میں مقعد پر خارش، بدبو دار ہوا کا نکلنا وغیرہ علامات میں ''نیٹرم سلف 12x،6x'' دینی چاہیے۔
* ایک بار سخت فضلہ اور پھر بار بار گانٹھ جیسا فضلہ نکلنا، کئی بار پتلا فضلہ، کیڑوں کے ساتھ قبض کی شکایت۔ اس طرح کی بیماری میں دن میں 3 بار سے 5 سے 10 بُوند ''نیٹرم فاس 12x،6x'' دیں۔
* ''میگنیشیا فاس 3x، نیٹرم میُور 3x، نیٹرم فاس 3x، سائیلیشیا 12x''۔ اِن تمام دواؤں کو ملا کر 3، 4 بُوند دن میں چار بار دیں۔

غذا اور پرہیز

* آدھے سے زیادہ چوکر ملا کر گیہوں اور جو کی روٹی کھائیں۔ بھُوک سے ایک روٹی کم کھائیں۔
* دالوں میں مسُور اور مونگ کی دالیں لے سکتے ہیں۔
* سبزیوں میں کم سے کم مرچ مصالحے ڈال کر پرول، تروئی، ٹینڈہ، لوکی، آلو، شلجم، پالک، میتھی وغیرہ کی سبزیوں کا استعمال کریں۔
* امرود، آم، آنولہ، انگور، خربُوزہ، پپیتہ، جامن، ناشپاتی، لیموں، بیل، موسمی، سیب، سنگترہ وغیرہ پھلوں کا استعمال کریں۔
* چاول، سخت اور ثقیل چیزوں، چکنی چیزوں، کھٹائی، ربڑی، ملائی، پیڑوں وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔
* کھانے کے ساتھ تھوڑی سی کچی ہری سبزی یا سلاد ضرور کھائیں۔ کھیرا، ٹماٹر، لیموں، بند گوبھی وغیرہ کچی ہی کھائی جا سکتی ہے۔
* گاجر، ٹماٹر، شلجم، سنگترہ وغیرہ کا رس بھی پیتے رہیں۔
* قبض رفع کرنے کے لئے ہلکی ورزش اور سیر بھی کریں۔

12- پیٹ کے کیڑے

(Worms)



بیماری کیوں؟

پیٹ میں مختلف قسم کے چھوٹے چھوٹے کرم یا کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں، تو جسم کا رنگ زرد یا سیاہ پڑ جاتا ہے۔ ہلکا بخار بھی

رہنے لگتا ہے۔ پیٹ میں کیڑے پڑنے کی خاص وجہ ذاتی صفائی کی کمی ہے۔ مکھیوں کے ذریعے آلودہ غذا، پانی، دُودھ وغیرہ سے یہ بیماری پھیلتی ہے۔ مریض کی آنتوں سے کیڑوں کے انڈے فضلے کے ساتھ باہر آتے ہیں۔ یہ انڈے لاروے اور کیڑے بن کر رینگتے ہوئے آس پاس کی گھاس یا دوسری جگہوں سے چپک جاتے ہیں۔ پھر یہ کھانے وغیرہ کے ذریعے جسم میں داخل ہوجاتے ہیں۔ بچوں میں کرم کی بیماری زیادہ ہوتی ہے۔



بیماری کی شناخت

اس بیماری میں انہضام متعلقہ خرابیاں، جیسے ___ بھُوک نہ لگنا، دل متلانا، قے آنا، کمزوری، پیٹ میں درد، زرد جلد، لاروے پیٹ میں پہنچ جاتے ہیں، تو دمہ کی بیماری بھی ہوجاتی ہے۔ زبان سفید، آنکھیں سُرخ، ہونٹ سفید، ناخن سفید، گالوں پر دھبّے، جسم پر سُوجن وغیرہ علامات دکھائی دینے لگتی ہیں۔ مقعد اور اس کے آس پاس کی جلد پر خارش ہوتی ہے۔



گھریلو علاج

* 1/2 چمچ ہلدی لے کر توے پر خشک بھُون لیں۔ پھر اسے رات کو سوتے وقت پانی سے لیں۔
* چھاچھ میں نمک اور سیاہ مرچ کا چُورن ڈال کر چار دن تک پئیں۔ یہ پیٹ کے کیڑوں کو ختم کرنے والا بہترین نسخہ ہے۔
* لہسن کی چٹنی بنا کر اس میں تھوڑا سا سوندھا نمک ڈال کر صبح وشام چاٹیں۔
* 50 گرام انار کی جڑ کی چھال لے کر اسے 250 گرام پانی میں اُبالیں۔ جب پانی تقریباً 100 گرام رہ جائے، تو اسے پی لیں۔ تین چار دن تک اس کاڑھے کا استعمال کرنے سے پیٹ کے کیڑے مرجاتے ہیں۔
* 1 چمچ اجوائن میں 2 چٹکی سیاہ نمک ملا کر رات کو سوتے وقت گرم پانی سے لیں۔
* نیم کی کونپلوں کو کچل کر اس کا 1 چمچ رَس نکال لیں۔ اس میں شہد ملا کر چاٹیں۔ اس سے پیٹ کے کیڑے مر کر فضلے کے ساتھ باہر نکل جائیں گے۔ یہ دوا چار دن تک استعمال کریں۔
* 1/2 چمچ بابڑنگ کو پیس کر شہد یا پانی کے ساتھ رات کو سوتے وقت چار دن تک لیں۔
* کریلے کا رَس 1 چمچ، نیم کا رَس 1/2 چمچ، بابڑنگ کا چُورن 2 چٹکی۔ تینوں کو ملا کر پی لیں۔ پیٹ کے کیڑے ختم ہو جائیں گے۔
* 10 عدد سیاہ مرچ کے دانے اور 25 گرام پودینہ۔ دونوں کو پیس کر 1 گلاس پانی میں حل کر کے چار دن تک اسے روزانہ پئیں۔
* تُلسی کے پتّے 10 عدد بابڑنگ کا چُورن 2 گرام اور 1 چٹکی سیاہ نمک۔ تینوں کو پانی کے ساتھ پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ اس میں سے 2 گولیاں رات کو سوتے وقت پانی کے ساتھ لیں۔
* دہی میں املی اور شہد ملا کر تین چار دن تک صبح وشام کھانے سے پیٹ کے کیڑے مرجاتے ہیں۔
* تقریباً 3 گرام انار کے چھلکوں کا چُورن دہی یا چھاچھ کے ساتھ کھائیں۔

- رائی کو پیس کر چُورن بنا لیں۔ 1 چمچ چُورن 100 گرام دُودھ کے ساتھ صبح و شام استعمال کریں۔
- 1 چمچ کریلے کا رَس لے کر گرم پانی میں ملا کر پیئیں۔
- آم کی گٹھلی کے اندر کی گری نکال کر خشک کر لیں۔ پھر اسے پیس کر 2 چٹکی لے کر پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- روزانہ صبح کے وقت کچے، لیکن سُرخ ٹماٹروں کی چٹنی میں سیاہ مرچ اور سوندھا نمک ڈال کر استعمال کریں۔
- کچے کیلوں کی سبزی روزانہ سات آٹھ دن تک کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔
- گنے کے سرکے میں 25 گرام چنے رات کو بھگو دیں۔ صبح کے وقت سرکے میں سے چنے چھان کر کھائیں۔
- سوندھا نمک 1 چٹکی، 4 عدد سیاہ مرچ اور 1 چمچ اجوائن۔ تینوں کا چُورن پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- اجوائن کے تیل کی 4، 5 بُوند پانی میں ڈال کر استعمال کریں۔
- پیٹھے کی مٹھائی یا سبزی کھانے سے پیٹ کے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں۔
- پرول کو اُبال کر اس کا 2 چمچ رَس اور پودینے کا 1 چمچ رَس لے کر پیئیں۔
- بتھوئے کو اُبال کر اس کا 1/2 کپ رَس لے کر پی جائیں۔
- صبح خالی پیٹ 100 گرام شہتوت کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔
- 1 کپ گاجر کا رَس تقریباً پندرہ دن تک پینے سے کیڑوں کی بیماری میں کافی فائدہ ملتا ہے۔
- بچوں کو 1/2 چمچ پیاز کا رَس، دو تین دن تک پلانے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔
- 1/2 چمچ آنولے کا رَس کچھ دنوں تک روزانہ استعمال کریں۔
- 10، 15 پپیتے کے بیج لے کر پانی میں پیس لیں، پھر 1 کپ پانی میں ملا کر پیئیں۔
- لیموں کے چار پانچ بیج پانی میں پیس کر پی لیں۔
- 2 عدد لہسن کی کلیاں، 4 عدد منقہ اور 1 چمچ شہد۔ تینوں کی چٹنی بنا کر ایک ہفتہ تک کھائیں۔
- پلاس کے بیجوں کا 2 چٹکی چُورن پانی کے ساتھ لیں۔
- اناناس کا استعمال خالی پیٹ کریں۔
- ہرسنگار کے پھولوں کا رَس نکال کر 1/2 چمچ کی مقدار میں کچھ دنوں تک استعمال کریں۔
- 2 گرام خراسانی اجوائن، 10 گرام گُڑ میں ملا کر استعمال کریں۔
- نیم کی پتیوں کو خشک کر کے پیس لیں۔ اس کا 2 چٹکی چُورن شہد کے ساتھ لیں۔



آیورویدک علاج

- 2 چٹکی ستیاناسی کی جڑ کا چُورن پانی کے ساتھ لینے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔
- بابڑنگ 1 چمچ اور شہد 3 گرام۔ دونوں کا کاڑھا بنا کر شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- بابڑنگ، سوندھا نمک، نشوت، پیپل، سنچر نمک اور بھُنی ہوئی ہینگ۔ ان ساتوں چیزوں کو ہموزن لے کر پیس کر

چُورن بنالیں۔ اس چُورن میں سے 2 چٹکی بڑوں کے لئے اور 1 چٹکی چھوٹے بچوں کے لئے صبح وشام دس دن تک گرم پانی کے ساتھ دیں۔

* 10 گرام گُڑ اور 1 گرام خراسانی اجوائن، ٹھنڈے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* 1 گلاس باسی پانی (صاف) 6 گرام خراسانی اجوائن، 10 گرام پُرانا گُڑ۔ تینوں ایک ساتھ استعمال کریں۔
* بابڑنگ کا چُورن 5 گرام، 12 گرام شہید میں ملا کر چاٹیں۔
* اندرائن کی جڑ کو پانی میں چندن کی طرح گھسا کر مقعد کے باہر اور اندر لگائیں۔
* چھلا ہوا کمیلہ 3 گرام کی مقدار میں دہی کے ساتھ استعمال کریں۔
* تیز پات اور زیتون۔ دونوں کا تیل ملا کر مقعد میں لگانے سے کیڑے مرجاتے ہیں۔
* کمیلہ 3 گرام، پانی 100 گرام میں ڈال کر اُبال لیں۔ جب پانی 6 گرام رہ جائے، تو چھان کر بچوں کو پلائیں۔ اس سے بچوں کے پیٹ کے کیڑے مرجائیں گے۔



تیار شُدہ یونانی دوائیں

* اطریفل دیدان...... 6 گرام، نیم گرم پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
* قرص دیدان...... 1 تا 2 قرص، پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
* حبِّ حلتیت...... 2 گولیاں، پانی کے ساتھ 2 بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* چھوٹے کیڑوں کے لئے "سنٹونم 30 یا 200" بہت مفید دوا ہے۔
* مقعد میں خارش کرنے والے چھوٹے چھوٹے کیڑے کافی تکلیف دیتے ہیں۔ ایسی حالت میں "اگنیشیاء 6، 30" دیں۔
* جن عورتوں کو کیڑوں کی وجہ سے سیلان رحم کی بیماری ہو جاتی ہے، ان کے لئے "کیڈیلیئم 6" دیں۔
* قے، دست، کرم، کینچوے وغیرہ کے لئے "چائنا 6 یا 30" دیں۔
* مقعد میں خارش، بچے کا رات کو رونا اور چلانا، چھوٹے چھوٹے کرم۔ ان تمام علامات میں "یوفربیا کورولیٹا 6" دینی چاہئے۔
* کینچوے جیسے کرم اور ہر ورم کے لئے "چینو پوڈیم 30" کافی مفید دوا ہے۔
* "چینو پوڈیم آئل" کی دس بُوند میں پانی یا دُودھ کے ساتھ ہر 2 گھنٹے کے بعد دینے سے دو تین دن میں پیٹ کے کیڑے مرجاتے ہیں۔
* متلی، مُنہ میں پانی آنا، سر چکرانا، بدہضمی، پیٹ اور ناف میں درد، ناک میں خارش، چہرے کا خشک اور زرد پڑنا

وغیرہ علامات کو دیکھ کر ''کینیثم 6'' دوا دیں۔

* ہر طرح کے کیڑوں کے لئے ''میو پرم آکسائیڈ یٹم نا ہگر امدر ٹنکچر'' دیں۔



بائیو کیمک علاج

نوٹ: کیڑے یا کرم آنتوں میں اپنا گھر بناتے ہیں۔ یہ سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔ جسم میں آنتوں کی گندگی کے باعث ان کی پیدائش ہوتی ہے۔ یہ چھوٹے بڑے کئی طرح کے ہوتے ہیں اور بچوں میں زیادہ ہوتے ہیں۔

* کیڑوں کی بیماری کے باعث بخار، بدہضمی اور کھائی ہوئی چیز دست کے ساتھ نکلنے، کیڑوں کا گچھا نکلنے وغیرہ میں ''فیرم فاس۔6x یا 12x'' دیں۔
* رکرم کے باعث پیٹ میں درد، ناک میں خارش، مقعد میں خارش، دانت بجنا، نیند اُچاٹ ہو جانا وغیرہ علامات میں ''نیٹرم فاس 3x یا 6x'' دیں۔
* کرم کے لئے کمبینیشن ''کیلکیر یا فلور 3x، فیرم فاس 12x، کالی میور 3x، نیٹرم فاس 3x'' ان تمام دواؤں کو ملا کر 5 بوند دیں۔
* مقعد کا پھٹنا، زخم، خارش وغیرہ علامات میں ''کیلکیر یا فلور 3x، 6x'' دیں۔
* چھوٹے، پتلے اور مہین کیڑے، مقعد میں خارش، میلی زبان وغیرہ علامات میں ''کالی میور 3x، 12x'' دیں۔

غذا اور پرہیز

* میٹھی چیزیں کھانا بند کر دیں۔
* بدہضمی کے باعث بھی پیٹ میں کیڑے ہو جاتے ہیں، اس لئے بچوں اور بڑوں، دونوں کو پیٹ صاف رکھنا چاہئے۔
* آڑو، دہی، دودھ، زیادہ گھی، کھٹائی، گوشت، مچھلی، انڈہ وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔
* بلغم کش چیزیں اور لہسن، کیلا، سرسوں کا ساگ، کانجی، لسی، شہد، ہینگ، لیموں کا رس، کڑوی چٹپٹی چیزیں وغیرہ رکرم بیماری میں کافی فائدے مند ہیں۔
* برسات کے موسم میں پانی اُبال کر پئیں۔



بخار اور اِس کی اِقسام

1-	عام بخار	(Fever)
2-	ریحی بلغمی بخار	(Wind Phlegm Fever)
3-	بلغمی صفراوی بخار	(Phlegm Kaph Fever)
4-	معیادی بخار یا تپ محرقہ	(Typhoid)
5-	انفلوئنزا یا	(Influenza)
6-	ملیریا	(Malaria)
7-	نمونیہ	(Pneumonia)

3 بخار اور اِس کی اقسام

علاج سے جسم کی حفاظت ہوتی ہے۔ شخص کو بیماری لگنے کا پہلے ہی احساس ہو جاتا ہے، کیونکہ بیماری لگنے سے پہلے جسم میں کچھ ایسی علامات پیدا ہونے لگتی ہیں، جن سے وہ سمجھ جاتا ہے کہ اسے بیماری لگنے والی ہے۔ جب بیماری اپنا اثر پوری طرح دکھانے لگتی ہے، تب ہی حکیم یا ڈاکٹر اس کی تشخیص پوری طرح کر پاتا ہے۔ لیکن انسان کا باطنی جسم اپنی کسی بیماری کے نام کے دشمن سے پہلے ہی خبردار ہو جاتا ہے۔

1- عام بخار

(fever)



بیماری کیوں؟

زیادہ گرمی، سردی، محنت وغیرہ کی وجہ سے عام یا معمولی بخار ہو جاتا ہے۔ اس حالت میں جسم کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے۔ جسم کا عام درجہ حرارت 36.9 ڈگری سینٹی گریڈ (98.4 ڈگری فارن ہائیٹ) رہتا ہے۔ یہ کم یا زیادہ بھی ہو سکتا ہے۔ مُنہ کے ذریعے ماپا گیا درجہ حرارت بغل سے ماپے گئے درجہ حرارت کے مقابلے آدھا ڈگری زیادہ ہوتا ہے۔ کبھی کبھی یہ درجہ حرارت بے قاعدہ کھانے، ذہنی جوش و ہیجان وغیرہ وجوہات سے بھی زیادہ ہو جاتا ہے۔



بیماری کی شناخت

بخار میں بے چینی کا احساس ہوتا ہے۔ سر میں درد، ہاتھ پاؤں کے عضلات میں درد، جسم ٹوٹنا، گھبراہٹ، دل متلانا، کھانے سے بے رغبتی، زبان پر میل جم جانا، سردی اور کپکپاہٹ کا احساس، پسینے زیادہ آنا، زبان خشک، نبض کی رفتار تیز، سانس کی تیزی، پیشاب کی کمی وغیرہ علامات دکھائی دینے لگتی ہیں۔ مریض کو پیاس بھی زیادہ لگتی ہے۔



گھریلو علاج

* 1/2 چمچ سونٹھ اور 1 چٹکی پھٹکری کا چُورن بتاشے میں رکھ کر مریض کو کھلائیں۔
* تُلسی کے 6 عدد پتے، سیاہ مرچ کے دانے 7 عدد، پیپل 2 عدد، سونٹھ کی چھوٹی سی گانٹھ۔ ان چاروں چیزوں کو 1 کپ پانی میں اُبال لیں۔ پانی جب 1/2 کپ رہ جائے، تو اس میں مصری ملا کر روزانہ صبح کے وقت خالی پیٹ استعمال کریں۔ یہ ہر طرح کے بخار کے لئے تیر بہدف دوا ہے۔
* 1 کپ پانی میں 5 گرام ملٹھی، سیاہ مرچ 5 عدد اور لونگ 2 عدد۔ ان تینوں چیزوں کو تھوڑی دیر تک اُبالیں۔ پھر چھان کر اس کاڑھے کو استعمال کریں۔
* 100 گرام جو، 1 کلو پانی میں دس منٹ تک اُبال کر اس میں 5 بڑے چمچ شہد ملا کر دیں۔
* گرمی، تکان یا زیادہ محنت کرنے کے باعث سر میں درد اور بخار ہو گیا ہو، تو 1 کپ اناناس کے رَس میں شہد ڈال کر پئیں۔
* اگر گرمی کے باعث بخار چڑھے، تو 1 گرام پھٹکری توے پر بھُون لیں۔ اس میں تھوڑا سا پانی ڈال کر گھونٹ لیں۔ اس میں 4، 5 سیاہ مرچ کو پیس کر ڈال دیں۔ اس میں سے مٹر کے دانے کے برابر گولیاں بنالیں۔ رات کو سونے سے پہلے 1 گولی پانی کے ساتھ مریض کو دیں۔ صبح بیدار ہونے پر ادرک ڈال کر گرم دُودھ پلائیں۔ پسینہ آتے ہی سارا بخار اُتر جائے گا۔
* تھوڑی سی نیم کی پتیاں لے کر خشک کر لیں۔ پھر ان کو پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 3، 4 گرام کی مقدار میں چُورن لے کر گرم پانی کے ساتھ مریض کو دیں۔
* 100 گرام نیم کی چھال کو کُوٹ کر برتن میں رکھیں۔ پھر اس میں 1/2 کلو پانی ڈال کر اُبال لیں۔ پانی جب 100 گرام باقی رہ جائے، تو اسے صبح و شام مریض کو پلانا چاہئے۔ یہ کاڑھا ہر قسم کے بخار کے لئے تیر بہدف دوا ہے۔
* ملٹھی کے پتوں کو کُوٹ کر اس کا رَس نکال لیں۔ اس رَس کو مریض کی پیشانی پر ملیں۔
* گلاب کی پنکھڑیاں 10 گرام، 5، 6 دانے سیاہ مرچ، 5 دانے الائچی، 10 گرام مصری۔ سب کو پیس کر 4 خوراکیں تیار کر لیں اور مریض کو صبح سے شام تک دیں۔
* اگر بخار گرمی کی وجہ سے ہوا ہے، تو لوکی کے چھلکوں کو پیس کر پاؤں پر ملیں۔ انہیں تلووں پر ملنے سے بھی بخار اُتر جاتا ہے۔
* 1 رتی پھٹکری کی بھسم شہد یا مصری کے ساتھ استعمال کریں۔
* 2 عدد لونگ اور تھوڑا سا چرائتہ لے کر ایک ساتھ پیس کر استعمال کریں۔ اس سے بخار اُتر جائے گا۔
* نیم کے نرم پتے 25 گرام، بھُنی پھٹکری بھسم 12 1/2 گرام۔ دونوں کو کھرل کر لیں۔ پھر اس کی 4، 4 رتی کی گولیاں بنالیں۔ ہر چار گھنٹے بعد 1 گولی تازے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* تُلسی کی 10، 11 عدد پتیاں اور 7 عدد سیاہ مرچ۔ ان دونوں کو 1 کپ پانی میں ملا کر اور اُبال کر کاڑھے کی

صُورت میں استعمال کریں۔ اس کاڑھے کے استعمال سے ہر طرح کا بخار اُتر جاتا ہے۔

* 1 چمچ تر پھلا چُورن اور 1/2 چمچ پیپل کا چُورن۔ دونوں کو صبح وشام شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* 6 گرام ادرک کے رَس میں اتنی ہی مقدار شہد کو ملا کر چاٹنے سے بخار میں کافی فائدہ ہوتا ہے۔
* 4، 5 عدد سیاہ مرچ 1 گلاس پانی میں اُبال کر مریض کو اس کا پانی پلائیں۔
* 4 عدد سیاہ مرچ، 5 عدد تلسّی کے پتے، 2 عدد لونگ، تھوڑی سی ادرک، 1 الائچی۔ ان سب کو 1 کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب آدھا رہ جائے، تو اسے چھان کر آہستہ آہستہ پئیں۔
* لہسن کی 2 پوتیاں کوٹ لیں۔ ان کو 1 پوٹلی میں باندھ کر مریض کو سونگھائیں۔
* سیاہ مرچ کا چُورن 2 چٹکی، سُرخ الائچی کا چُورن 2 چٹکی۔ دونوں کو ملا کر استعمال کریں۔
* 1/2 چمچ پِسا ہوا زیرہ لیں۔ اس میں تھوڑا سا گُڑ ملا لیں۔ اس کا استعمال صبح وشام کریں۔
* گرمی کے بخار میں املی کا پانی کافی مفید ہے۔
* عام بخار کے مریض کو ٹماٹر کا سُوپ ہلکا گرم کر کے پلائیں۔
* گاجر کا رَس 150 گرام، چقندر کا رَس 250 گرام، کھیرے کا رَس 125 گرام۔ تینوں کو ملا کر صبح ودوپہر کو دیں۔ شام کو یہ رَس نہ پلائیں۔
* پپیتے کے پتوں کا کاڑھا پینے سے بخار جلدی اُتر جاتا ہے۔
* اگر بخار تیز ہو جائے، تو پانی میں تھوڑی سی سونف ڈال کر اُبالیں۔ اس پانی کو تھوڑی تھوڑی دیر بعد مریض کو پلائیں۔

آیُورویدک علاج



* سُرخ الائچی کے دانے 1/2 چمچ، ببل کا گوند 10 گرام، لونگ 5 عدد، چرائتہ 3 گرام، سونٹھ 5 گرام۔ سب چیزوں کو 1 کپ پانی میں اُبلنے کے لئے رکھ دیں۔ پانی جب آدھا باقی رہ جائے، تو تیار کاڑھے میں تھوڑی سی شکر ملا کر استعمال کریں۔
* سُرخ چندن، چرائتہ، سونٹھ اور گلو کا کاڑھا بنا کر صبح وشام پئیں۔ اس سے تیز سے تیز بخار بھی اُتر جائے گا۔
* پان کا رَس 6 گرام، ادرک کا رَس 6 گرام، شہد 6 گرام اور دار چینی 2 گرام۔ ان سب کو آدھے کپ پانی میں اُبال کر چائے بنائیں۔ اس چائے کو صبح وشام کے وقت استعمال کریں۔
* سونٹھ، دیودارُو، دھنیا، چھوٹی کٹیری اور بڑی کٹیری۔ ان سب کو 6، 6 گرام کی مقدار میں لے کر کاڑھا بنائیں۔ اس کاڑھے کو صبح وشام استعمال کرنے سے ہر قسم کا بخار ختم ہو جاتا ہے۔ کاڑھا پینے کے 1 گھنٹہ بعد تک پانی نہ پئیں۔
* گلو، دھنیا، نیم کی چھال، پدماکھ اور سُرخ چندن۔ ان سب کو 6، 6 گرام لے کر کاڑھا تیار کریں۔ اس کاڑھے کا صبح وشام استعمال کریں یہ بھُوک کو بڑھاتا ہے اور جسم کی خرابیوں کو دُور کرتا ہے۔
* گل بنفشہ، گاؤزبان، ملٹھی، گلو اور خوبکلاں۔ ان سب کو ہموزن لے کر پیس کر چُورن بنا لیں۔ اس میں سے 5

گرام چُورن لے کر 2 کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب آدھا رہ جائے، تو اسے چھان کر پئیں۔ تین دن تک صبح و شام یہ کاڑھا پئیں۔ بخار جڑ سے نکل جائے گا۔

* گلو، پیپلا مُول، پیپل، جنگلی ہرڑ، لونگ، نیم کی چھال، سفید چندن، سونٹھ، کٹکی، چرائتہ، ان سب کو 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 5، 5 گرام کی خوراک صبح و شام پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* سونٹھ، دھماسہ، ناگرموتھا اور کٹکی۔ ان سب کو 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 6، 6 گرام چُورن گرم پانی کے ساتھ صبح اور شام استعمال کریں۔
* آنولہ، چترک، چھوٹی ہرڑ اور پیپل۔ ان سب کو 6، 7 گرام کی مقدار میں لے کر کُوٹ لیں اور 2 کپ پانی میں اُبالنے کے لئے رکھ دیں۔ جب 1/4 پانی باقی رہ جائے، تو اسے اتار کر اور چھان کر پی لیں۔
* ہرڑ، کٹکی، املتاس، نسوت اور آنولہ۔ ان سب کو 10، 10 کی مقدار میں لے کر کُوٹ لیں۔ پھر اسے 1/2 لیٹر پانی میں اُبالیں۔ جب پانی ایک 1/4 باقی رہ جائے، تو اسے اُتار کر پی لیں۔ یہ ہر قسم کے بخار کے لئے مفید ہے۔
* کٹکی، ناگرموتھا، کائفل، سگند بالا۔ انہیں ہموزن ملا کر کاڑھا تیار کرلیں۔ اس میں کھانڈ ملا کر 1/2 کپ مریض کو صبح و شام دیں۔
* ریحی بخار کے لئے چرائتہ، گلو، سگند بالا، کٹائی، کٹیری، گوکھرو، سرون اور پٹسون۔ ان سب دواؤں کا کاڑھا بنا کر پئیں۔
* جواسا، سونٹھ، کٹکی، پاڑہ، کچور، آڑوسا، ارنڈ کی جڑ اور پھکر مُول۔ ان سب کو برابر کی مقدار میں لے کر کُوٹ لیں، پھر اس کا کاڑھا بنا کر صبح و شام پئیں۔
* پرشنی پرنی، خس، سونٹھ، چرائتہ، موتھا، جواسا، دونوں طرح کی کٹیری، گلو اور بڑا گوکھرو۔ ان سب کو 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر کُوٹ لیں۔ پھر کاڑھا بنا کر، ٹھنڈا کر کے صبح و شام استعمال کریں۔
* صفراوی بخار کے لئے کٹکی، ناگرموتھا، اندر یو، پاڈھ اور کائفل۔ ہر ایک 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر ان کا کاڑھا بنا کر پئیں۔
* صفراوی بخار میں گلو، آنولہ اور شاہترہ۔ ہر ایک 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر اس کا کاڑھا بنا کر پئیں۔



تیار شدہ یونانی دوائیں

* حبِ تپ بلغمی...... 1 گولی، پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں۔
* حبِ شفاء...... 1 گولی، پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں۔
* حبِ مبارک...... 1 گولی، دن میں تین بار لیں۔
* چُورن ست گلو...... 1 گرام، پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* بار بار سردی لگ کر بخار آتا ہو، عام بخار سے کچھ زیادہ بے چینی، پریشانی، دل میں انجانا خوف۔ ان سب علامات

میں ''ایکونائٹ نیپ 30'' دیں۔

* اگر زکام کے ساتھ سردی دے کر بخار آتا ہو تو ''ایڈ کیلپٹس مدر ٹنکچر'' دیں۔
* لگاتار رہنے والا بخار، خون کی آلودہ حالت، ملیریا کی شکایت، سانس، بول و براز اور پسینہ بدبودار، بے ہوشی کی حالت، چہرہ تمتماتا ہوا، مریض کو بار بار نیند آنا، بدن میں درد، بخار میں کمزوری۔ ان تمام علامات میں مریض کو ''بپٹی شیا 30'' دیں۔
* غلط کھانے پینے کے باعث بخار آ جائے، تو مریض کو ''فارمولن'' دیں۔
* بخار کے باعث سارے جسم میں درد، بے چینی، سردی لگنا، منہ کڑوا۔ ان علامات میں ''نیوپیٹو ریم۔30'' دیں۔
* اگر بخار لگاتار قائم رہے تو ''میلیفو لیئم 30'' دیں۔
* کھلی ہوا میں سونے کی وجہ سے بخار، اپھارہ، قبض، سر درد، ٹھنڈی ہوا اچھی لگے، لیکن نقصان دہ۔ ان تمام علامات میں ''بائیونیا ایلو'' دیں۔
* تیز بخار، جسم جیسے جھلس رہا ہو، کپکپی، بے چینی وغیرہ علامات کو دیکھ کر ''نکس وامیکا 30'' دیں۔
* بہت تیز بخار، بخار اچانک اُتر جائے، بے چینی میں مریض ہاتھ پاؤں پٹکے۔ ان علامات میں مریض کو ''پائیروجنم'' دیں۔
* تیز بخار، زبان پر خشکی اور سُرخ دانے، جسم سے گرم بھاپ سی نکلتی ہو، چہرے پر سُرخی، نبض سخت وغیرہ علامات کو دیکھ کر ''بیلاڈونا 30'' دیں۔
* بخار کے ساتھ سُستی، عضلات میں کمزوری، مکمل آرام کی خواہش، پیاس نہ لگنا، چھینکیں بار بار آتی ہوں، ناک بہتی ہو، آنکھوں سے پانی آتا ہو۔ ان تمام علامات میں ''آرسینک آیوڈ 30'' دیں۔



بائیو کیمک علاج

* اگر معمولی بخار ہو تو مریض کو ''فیرم فاس 12x، کالی میور 3x'' اور ''نیٹرم سلف 30x'' دیں۔
* عام بخار کو روکنے کے لئے ''نیٹرم میور 6x'' یا ''نیٹرم سلف 6x'' دیں۔
* بخار، سر درد، بے چینی، ڈکاریں، قے، دست اور بخار کے بڑھنے پر ''فیرم فاس 6x'' دیں۔
* بخار کو روکنے کے لئے ''نیٹرم کیور 6x'' دیں۔
* تیسرے پہر بخار کا بڑھنا، جسم میں خون آلودہ ہو گیا ہو۔ شام سے آدھی رات تک بخار کا بڑھنا، پھر آہستہ آہستہ کم ہو وغیرہ علامات میں ''کیلی سلف 6x'' دیں۔
* نبض کی رفتار کبھی دھیمی اور کبھی تیز چلتی ہو، اعصابی بخار، ہیجان، تیز بخار کے باعث کمزوری۔ ان علامات کے ساتھ ''کیلی فاس 6x یا فیرم فاس'' دیں۔
* تیسرے پہر بخار کا بڑھنا، آہستہ آہستہ کم ہونا لیکن بے چینی۔ اس کے لئے ''نیٹرم سلف 3x'' دیں۔
* ہر طرح کے بخار کیلئے ''فیرم فاس 6x'' دیں۔
* بخار، زبان سفید اور میلی، قبض، جلن اور خون کا جماؤ۔ اس میں ''کیلی میور 6x'' دیں۔

2- ریاحی بلغمی بخار

(Wind Phlegm Fever)



بیماری کیوں؟

ریح (ہوا یا گیس) بڑھانے والی چیزیں کھانے اور بلغم بنانے والی چیزوں کے استعمال سے یہ بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ جیسے چاول، ارہر اور اڑد کی دال، دہی، ٹھنڈی سبزیاں، مٹھائیاں، پیڑے وغیرہ۔



بیماری کی شناخت

کھانے سے بے رغبتی، جوڑوں میں درد، جسم میں ٹھنڈا پن، بے خوابی، سر میں درد، کھانسی، پسینے آنا، دُکھ اور ہلکا ہلکا بخار رہنا وغیرہ۔ کبھی کبھی بول و براز بھی رُک جاتا ہے۔ اس بخار میں جسم سے پسینہ بہت آتا ہے۔ نبض کبھی دھیمی چلتی ہے، تو کبھی تیز چلتی ہے۔



آیُورویدک علاج

* املتاس کا گودا، کٹکی، ہرڑ، پپلامُول اور ناگرموتھا۔ ان سب کا کاڑھا بنا کر پلانے سے ریاحی بلغمی بخار ختم ہو جاتا ہے۔
* کٹیری، گلو، سونٹھ، پہکرمُول اور چرائتہ۔ ان سب کو ہموزن لے کر ان کا کاڑھا بنا کر صبح و شام پئیں۔
* چرائتہ، ناگرموتھا، گلو اور سونٹھ۔ چاروں کو 5، 5 گرام کی مقدار لے کر 2 کپ پانی میں اُبالنے کے لئے رکھ دیں۔ پانی جب 1 کپ باقی رہ جائے، تو کاڑھے کو چھان کر صبح و شام پئیں۔
* پٹول پتر، سونٹھ، اندریو اور پیپل۔ ان چاروں کو 10، 10 کی مقدار میں لے کر 1 کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب 1/2 کپ رہ جائے، تو اس میں تھوڑی سی کھانڈ یا مصری ڈال کر پئیں۔
* کٹیری، گلو، سونٹھ، پہکرمُول اور سیاہ مرچ۔ سب کو 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر کاڑھا بنا کر پئیں۔
* چرائتہ، سیاہ زیرہ، کٹکی، بچ اور جائفل۔ ان سب کو برابر برابر مقدار میں لے کر مہین پیس کر کپڑ چھان کر لیں۔ پھر اس میں پانی ملا کر جسم پر ملیں۔ بخار کی وجہ سے رُکا ہوا پسینہ باہر آ جائے گا۔
* کلتھی کو بھون کر پیس لیں اور جسم پر پسینے والے حصے پر مالش کریں۔ کیونکہ اس بخار میں پسینہ بہت آتا ہے۔

3- بلغمی صفراوی بخار

(Phlegm kaph Fever)

بیماری کیوں؟

صفرا بڑھانے والی اور بلغم پیدا کرنے والی چیزیں کھانے سے صفرا اور بلغم، معدے کو ناقص کر دیتے ہیں، اس لئے یہ بخار پیدا ہو جاتا ہے۔

بیماری کی شناخت

آنکھوں میں جلن، منہ کا ذائقہ کڑوا، کھانے میں بے رغبتی، پیاس زیادہ لگنا، کھانسی آنا، کبھی گرمی اور کبھی سردی لگنا، نیند زیادہ آنا، جوڑوں میں درد، گلے میں خشکی، منہ میں بلغم کے باعث گلے کا ردھنا، بلغم اور صفرا کا نکلنا وغیرہ، بلغمی صفراوی بخار کی علامات ہیں۔ دن کے تیسرے پہر یا رات کے آخری پہر میں بخار کچھ ہلکا ہو جاتا ہے۔ اس بخار میں نبض دھیمی پڑ جاتی ہے۔ فضلے کا رنگ زرد، سیاہ، نیلا اور میلا سا ہو جاتا ہے۔

آیُورویدک علاج

* گلو، نیم کی چھال، کٹکی، ناگرموتھا، اندر یو، سونٹھ، پٹول پتر اور چندن۔ ان دواؤں کو 5،5 گرام کی مقدار میں لے کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 1 چمچ چُورن کا کاڑھا بنا کر پیئیں۔
* پرول، ناگرموتھا، نیم والا، سُرخ چندن، کٹکی، سونٹھ، خس، اڑوسا اور شاہترہ۔ ان سب کو ہموزن لے کر اور ان کا کاڑھا بنا کر صبح و شام کے وقت پیئیں۔
* کُوڑے کی چھال، پدماکھ، سُرخ چندن، گلو، پٹول پتر، دھنیا۔ ان سب کو 5،5 گرام کی مقدار میں لے کر ان کا کاڑھا بنا کر استعمال کریں۔
* صرف کٹکی چُورن 1/2 گرام چار بار کریلے کے رس کے ساتھ لیں۔
* بلا، پرول، ترپھلہ، ملٹھی، واسا۔ ہموزن مقدار میں لے کر کاڑھا بنا کر شہد ملا کر لیں۔

تیار شُدہ یُونانی دوائیں

* اطریفل ارسطوخودوس...... 5 سے 10 گرام، عرق گاؤزباں 125 ملی لیٹر، یا پانی کے ساتھ لیں۔
* حبِ تپ بلغمی...... 1 گولی صبح، 1 گولی شام کو پانی سے لیں۔
* شربت بزوری معتدل...... 25 سے 50 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ لیں۔
* شربت بنفشہ...... 25 سے 50 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ لیں۔

- عرق برنجاسف......60 سے 120 ملی لیٹر، شربت بنفشہ میں ملا کر لیں۔
- عرق گاؤ زبان......125 ملی لیٹر، شربت بنفشہ میں ملا کر لیں۔
- کشتہ گئودنتی......2 رتی، کسی مناسب بدرقہ کے ساتھ دیں۔
- کشتہ ہڑتال طبقی......4 رتی، پان کے پتے یا مکھن میں رکھ کر روزانہ لیں۔

4- معیادی بخار یا تپ محرقہ

(Typhoid)



بیماری کیوں؟

بے وقت کھانا کھانے، پردیس میں رغبت کے خلاف کھانا، بدہضمی میں کھانا، فاقہ، موسم کی تبدیلی، زہریلی چیزوں کا پیٹ میں پہنچنا، زیادہ مباشرت، زیادہ پریشانی، صدمہ، زیادہ محنت، دُھوپ اور آگ میں دیر تک کام کرنے وغیرہ کے باعث ٹائیفائیڈ بخار ہو جاتا ہے۔



بیماری کی شناخت

جسم میں تھکاوٹ، بار بار جمائی آنا، آنکھوں میں جلن، کھانے میں بے رغبتی، کبھی گرمی اور کبھی سردی لگنا، جوڑوں میں درد، آنکھوں میں سُرخی، آنکھیں پھٹی پھٹی سی، مندھی یا ترچھی، آنکھیں اندر کی طرف دھنس جانا، کانوں میں درد، گلے میں کانٹے سے لگنا، کھانسی، تیزی سے سانس چلنا، بے ہوشی کی حالت، اِدھر اُدھر کی باتیں بکنا، زبان کُھردری، سر میں شدید درد ہونا، بار بار پیاس لگنا، چھاتی میں درد، پسینہ بہت کم آنا، بول و براز کا دیر سے آنا اور تھوڑی مقدار میں نکلنا، جسم میں بہت زیادہ کمزوری، جسم پر گول اور سُرخ چکتے سے بن جانا، مریض کے منہ سے بہت کم آواز نکلنا، کان، ناک وغیرہ کا پک جانا، پیٹ پھولنا، دن میں گہری نیند آنا، رات کو نیند نہ آنا، مریض کا اُلٹی سیدھی حرکتیں کرنا، آنکھوں کے نیچے سیاہ گڑھے پڑنا اور بار بار تھوکنا وغیرہ ٹائیفائیڈ بخار کی علامات ہیں۔

ٹائیفائیڈ بخار کے اترنے کی مدت تین، پانچ، سات، دس، بارہ یا اکیس دن بتائی گئی ہے، لیکن اس بخار کے مریض کی عموماً موت ہو جاتی ہے۔ اس لئے اس کا علاج بڑی توجہ اور احتیاط سے کرنا چاہیے۔ 2 دن کے علاج کے بعد اگر آرام نہیں آتا، تو کسی ماہر ڈاکٹر کی نگرانی میں مریض کو ہسپتال میں داخل کرا دینا چاہیے۔



آیُورویدک علاج

- کائفل، پہکر مول، کاکڑ سنگی، سیاہ مرچ، جواسا، پپلامُول اور کلونجی۔ ان سب کا چُورن بنا کر 2، 2 چٹکی چُورن شہد کے ساتھ چاٹیں۔

* دسمول کے کاڑھے میں 1 چٹکی پیپل کا چُورن ملا کر پینے سے دل اور گلے کی رُکاوٹ، پسلیوں کا درد، کھانسی اور ریاحی بلغمی بیماری والا بخار اُتر جاتا ہے۔
* دسمول کے کاڑھے میں گلو ملا کر پینے سے معیاری بخار میں کافی فائدہ ہوتا ہے۔
* دسمول کے کاڑھے میں پہکر مُول اور پیپل کا چُورن ملا کر پینے سے سانس اور پیاس والے معیادی بخار میں کافی فائدہ ہوتا ہے۔
* دسمول، ترگوٹا، سونٹھ، بھنگ اور گلو کا کاڑھا پینے سے ٹائیفائیڈ بخار ٹھیک ہو جاتا ہے۔
* کٹکی، شاہترہ، پہکر مُول، گلو، ترایمانا، کٹیری، راسنا، چرائتہ، کچور، سونٹھ، ہرڑ، بھنگ، جواسا۔ تمام جڑی بُوٹیوں کو برابر مقدار میں لے کر کاڑھا بنا کر 2 چمچ گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* سرس کے بیج، پیپل، سیاہ مرچ اور سیاہ نمک، 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر عرق گلاب میں پیس لیں۔ اس کو آنکھوں میں لگانے سے معیادی بخار کی بے ہوشی دُور ہو جاتی ہے۔
* آک کی جڑ، سیاہ مرچ، سونٹھ، پیپل، چیتا، چک، دیودارو، پیلا کجن، کٹکی، موگرہ، اتیس، راسنا، جواسا، نرگنڈی، بچ اور ارنڈی۔ ان سب کو برابر مقدار میں لے کر چُورن بنا لیں۔ اس چُورن میں سے 2 چمچ چُورن کا کاڑھا بنا کر روزانہ صبح وشام پئیں۔
* دیسی کافور 1 گرام، پرانا گائے کا گھی 6 گرام ملا کر سر پر مالش کریں۔



ہومیو پیتھک علاج

* جب مریض لگاتار زبان باہر نکالے رکھے، زبان خشک اور پھٹی ہوئی ہو، دانتوں کے درمیان بھینچ جاتی ہو، آنتوں سے مقعد کے راستے خُونی پیچش ہو رہے ہوں، تو ''لیکیسس'' دوا مفید رہتی ہے۔
* سارے بدن میں درد، تکان، ایسا محسوس ہونا، جیسے کسی نے پیٹا ہو، مریض جس چیز پر بھی لیٹتا ہے، وہ بہت سخت معلوم ہوتی ہے، اُوپر کا جسم گرم، نیچے کا ٹھنڈا، زیادہ نیند، کوئی سوال پوچھنے پر جواب تو پورا دے دیتا ہے، لیکن دوبارہ فوراً سو جاتا ہے، چُھونے پر جسم ہلانے پر پریشانی محسوس ہوتی ہے۔ ان تمام علامات میں ''آرنیکا 30 یا 200'' استعمال کرنی چاہئے۔
* ٹائیفائیڈ بیماری کی آخری حالت میں، جب کسی بھی طرح فائدہ نہ ہو تو ''آرسینک 30'' دیں۔
* اگر ٹائیفائیڈ کے ساتھ پھیپھڑوں کی پریشانیاں بھی شامل ہوں، کھانا کھانے کے بعد قے آ رہی ہوں، پیاس زیادہ لگے اور ٹھنڈا پانی پینے کی خواہش ہو اور پانی پینے کے تھوڑی دیر بعد ہی قے آ جاتی ہو، تو ''فاسفورس 30'' مریض کو استعمال کرائیں۔
* مریض چڑچڑا اور لڑنے پر آمادہ ہو، بے ہوشی آ جاتی ہو، چہرہ زرد اور خشک، بے شعوری حالت، آنکھیں کُھلی ہوئیں، لیکن ان سے دیکھ نہیں رہا، کیونکہ بے شعوری حالت میں ہے۔ بستر میں پڑے پڑے بڑبڑانے لگے، یا

گھنٹوں خاموش پڑا رہے، پیشاب پاخانہ بستر میں ہی نکل جائے، تو "ہائیوسائمس 30یا200" دیں۔ اس حالت میں مریض وہمی ہو جاتا ہے اور جسم پر سُرخ چکتے بھی اُبھر آتے ہیں۔

5- انفلوئنزا

(Influenza)



بیماری کیوں؟

جدید سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ یہ بیماری ایک بہت مہین جراثیم کے باعث پھیلتی ہے، جو مریض کے تھوک، بلغم، ناک، کف، فضلے وغیرہ میں پنپتا ہے۔ یہ دُھول کے ذرّات ہوا میں شامل ہو کر سانس کے ذریعے جسم کے اندر پہنچ جاتا ہے۔ ویسے عموماً یہ سردی گرمی کی بیماری ہے۔ زیادہ تھکاوٹ، زیادہ محنت، آلودہ غذا، آلودہ ماحول وغیرہ کے باعث بھی یہ بیماری پھیلتی ہے۔



بیماری کی شناخت

یہ بیماری اچانک بڑی تیزی کے ساتھ پھیلتی ہے اور بہت جلدی کمزوری آ جاتی ہے، جسم میں تیز درد ہوتا ہے، آنکھوں یا سر کے آگے یا پیشانی میں شدید درد ہوتا ہے۔ بخار کچھ ہی دیر میں 102 ڈگری فارن ہائیٹ، 104 ڈگری فارن ہائیٹ تک پہنچ جاتا ہے۔ پیاس زیادہ لگتی ہے، فضلہ رُک جاتا ہے اور پیشاب کم آتا ہے۔ گلے میں سُوجن ہو جاتی ہے اور جسم میں درد رہنے کے باعث بے چینی بڑھ جاتی ہے۔ نیند بڑی مشکل سے آتی ہے۔

یہ بیماری عموماً ایک ہفتہ تک رہتی ہے۔ بخار اُتر جانے کے بعد کمزوری بہت بڑھ جاتی ہے۔ گلے میں سُوجن ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی دل کی کمزوری، بے رغبتی، نیند کی کمی، دماغی کمزوری وغیرہ بھی آٹھ دس دن تک قائم رہتی ہے۔



مریض کے لئے ضروری تدابیر

* مریض کو تنہائی میں، ہوادار کمرے میں آرام دہ بستر پر لٹانا چاہئے۔
* مریض کو ٹھنڈی ہوا اور ٹھنڈی چیزوں سے بچانا چاہئے۔
* پانی اُبال کر ٹھنڈا کر لیں۔ یہی پانی مریض کو پینے کے لئے دیں۔
* غذا میں رقیق زیادہ، لیکن زُود ہضم اور غذائیت والی چیزیں دینی چاہیں۔
* چھاتی پر السی یا تارپین کا تیل، سرسوں کے تیل میں ملا کر ملنا چاہئے۔
* گرم پانی میں 10، 12 بُوند یوکلپٹس آئل کی ڈال کر مریض کو سونگھنے کے لئے دیں۔ وکس ویپوروب بھی سُونگھنے کے لئے دے سکتے ہیں۔



آیورویدک علاج

* تلسی کے 4 پتے، 2 عدد لونگ، سُرخ الائچی کا 1 دانہ، 2 عدد سیاہ مرچ۔ ان سب کو 1 کپ پانی میں پکائیں۔ کاڑھا جب 1/2 کپ رہ جائے، تو مریض کو پلائیں۔ رات کو سوتے وقت بھی اس کاڑھے کا استعمال کرائیں۔
* سونٹھ، دیودارو، راسنا، ناگر موتھا، کٹیری اور چرائتہ۔ سب کو ہم وزن لے کر اس کا کاڑھا بنا کر مریض کو پلائیں۔
* کٹیری، گلو، سونٹھ، سیاہ مرچ ان سب کو برابر مقدار میں لے کر ان کا کاڑھا بنا کر مریض کو 2، 2 چمچ کی مقدار میں کئی بار پلائیں۔
* شہد میں پیپل کا 1 چٹکی چُورن ملا کر چاٹیں۔
* نیم کی چھال، سونٹھ، گلو، کٹیری، کٹکی، اڑوسا، پیپل۔ ان سب کا کاڑھا بنا کر صبح وشام پئیں۔
* ادرک، تُلسی، سیاہ مرچ، اور پرَول پتر کا کاڑھا بنا کر استعمال کریں۔
* شہد کو اُبلتے ہوئے پانی میں ملا کر چائے کی طرح پینے سے اس مرض کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔
* گلو 25 گرام، اجوائن 25 گرام۔ رات کو پانی میں بھگو کر رکھیں اور صبح چھان کر خالی پیٹ مریض کو پلائیں۔ اس میں 2 چمچ شہد کا اضافہ کر لیں۔

6- ملیریا بخار
(Malaria Fever)



بیماری کیوں؟

یہ ایک متعدی بیماری ہے اور عموماً برسات کے موسم میں پھیلتی ہے۔ چونکہ یہ بیماری مچھروں کے ذریعے پھیلتی ہے، اس لئے برسات کے موسم میں ہی زیادہ بڑھتی ہے۔ یہ مچھر پانی کے گڑھوں، جوہڑوں، نالیوں وغیرہ کے رُکے ہوئے پانی پر آ بیٹھتے ہیں۔ انہیں میں ملیریا پھیلانے والے "اینوفلیز" مچھر بھی ہوتے ہیں۔ یہ مچھر ملیریا کے مریض کے خُون کو چُوس لیتے ہیں۔ یہی مچھر جب کسی تندرست شخص کو کاٹتے ہیں، تو وہ اس بیماری میں گرفتار ہو جاتا ہے۔



بیماری کی شناخت

ملیریا بخار میں مریض کے سر میں درد، دل متلانا، قے ہونا، سردی لگ کر تیز بخار چڑھنا، بخار اُترتے وقت پسینے وغیرہ کی علامات دکھائی دیتی ہیں۔

خاص احتیاط

برسات کے موسم میں جوہڑوں، گڑھوں، نالیوں وغیرہ میں پانی جمع نہ ہونے دیں، کیونکہ مچھر اس گندے پانی میں ہی

انڈے دیتے ہیں۔ جراثیم کش دواؤں، جیسے ___ ڈی۔ڈی۔ٹی۔بی۔ایچ۔سی پاؤڈر یا نیم یا تمباکو کا محلول یا مٹی کے تیل کو سیلن دار دیواروں، جوہڑوں، تالابوں اور نالیوں میں چھڑکیں۔ پانی کو اُبال کر پئیں اور پتوں والی سبزیاں نہ کھائیں۔



گھریلو علاج

* 1 چمچ زیرہ پیس لیں۔اس میں 10 گرام گڑ ملالیں۔اس کی 3 خوراکیں کریں۔ بخار چڑھنے سے پہلے صبح، دوپہر اور شام کو اس دوا کا استعمال کریں۔
* پسا ہوا دھنیا 1/2 چمچ، سونٹھ 1/2 چمچ، اجوائن 1/2 چمچ اور چٹکی بھر سوندھا نمک۔ چاروں کو ہموزن لے کر چُورن بنالیں۔ پانی کے ساتھ اس چُورن کو دن میں تین بار استعمال کریں۔
* ملیریا بخار ہونے پر 15 عدد پتے تُلسی، 10 عدد سیاہ مرچ اور 2 چمچ چینی۔ تینوں کو 1 کپ پانی میں اُبال کر کاڑھا بنالیں۔ اس کاڑھے کی 3 خوراکیں کریں اور صبح، دوپہر و شام کو پئیں۔
* 1/2 پیاز کا ٹکڑا لے کر اس کا رس نکال لیں۔اس میں 1 چٹکی سیاہ مرچ کا چُورن ملالیں۔ صبح اور شام اس رس کا استعمال کریں۔
* 10 گرام ہرڑ کے چُورن کو 100 گرام پانی میں اُبال کر کاڑھا تیار کرلیں۔ یہ کاڑھا دن میں تین بار پئیں۔
* ملیریا کے مریض کو چکوترے کا رس گرم کرکے پلائیں۔
* لیموں اور گنّے کا رس ملیریا کے مریض کو بہت مفید ہے۔
* چرائتے کا 10 گرام رس، سنگترے کے 10 گرام رس میں ملا کر مریض کو دن میں تین بار دیں۔
* ملیریا کے مریض کو امرود اور سیب کا رس دینا چاہیے۔ یہ بخار کو چڑھنے نہیں دیتا۔
* تھوڑے سے نیم کے پتے اور 8،10 عدد سیاہ مرچ لے کر 1 کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب 1/2 کپ باقی رہ جائے، تو مریض کو دو بار میں پلائیں۔
* جامن کی درخت کی چھال خشک کرکے پیس لیں۔اس میں تھوڑا سا گُڑ ملالیں۔ دونوں کی مقدار 10، 12 گرام ہونی چاہیے۔اس کو کھانے سے ملیریا بخار دُور ہوجاتا ہے۔
* تُلسی کے 10 عدد پتے، 10 گرام کرنج کی گری، 10 عدد سیاہ مرچ اور 10 گرام زیرہ۔ سب کو پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ دن میں تین بار 2،2 گولیوں کا استعمال کریں۔
* 1/2 لیموں پر سیاہ مرچ اور سیاہ نمک کا چُورن چھڑک کر آہستہ آہستہ چُوسیں۔
* نیم کے 5 عدد پتے، تُلسی کے 5 عدد پتے اور 1 چمچ لیموں کا رَس۔ تینوں کی چٹنی بنا کر صبح و شام استعمال کریں۔
* 1 گرام پھٹکری بھُنی بتاشے میں ڈال کر اسے کھائیں۔ بخار چڑھنے سے 2 گھنٹے پہلے یہ دوا لینی چاہیے۔



آیُورویدک علاج

* جواکھار 3 گرام اور پیپل کا چُورن 3 گرام۔ دونوں کو 6 گرام گُڑ میں ملا کر بیر کے برابر کی گولیاں تیار کرلیں۔

ایک گولی صبح اور ایک گولی شام کو گرم پانی کے ساتھ مریض کو دیں۔

* سیاہ مرچ 3 گرام، کرنج کی گری 3 گرام اور سنہالو کے سبز پتے 3 گرام۔ ان سب کو پیس کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں۔ بخار چڑھنے پر 1 گولی تازے پانی کے ساتھ ہر 4 گھنٹے کے بعد لیں۔
* نیم کی چھال 10 گرام، خشک دھنیا 10 گرام، سونٹھ کا چورن 10 گرام اور 5 عدد تلسی کے پتے۔ ان سب کا کاڑھا بنا کر دن میں چار بار استعمال کریں۔
* چھلی ہوئی ملٹھی 10 گرام، خراسانی اجوائن 5 گرام اور تھوڑا سا سوندھا نمک۔ ان سب کا کاڑھا بنا کر دن میں تین چار بار مریض کو پلائیں۔
* آک کے تھوڑے سے پتوں پر نمک لگا کر انہیں جلا کر راکھ بنالیں۔ اس راکھ میں سے 2 چٹکی چورن شہد کے ساتھ لیں۔
* 5 گرام انجیر سرکہ میں ڈبو کر ایک ہفتہ استعمال کریں۔
* کرنج کی گری 25 گرام، سیاہ مرچ 25 گرام، انیس 12 گرام، دھتورے کے بیج 6 گرام، نوشادر دیسی 12 گرام۔ پھٹکری کا پھولا 12 گرام۔ ان کو مہین پیس کر چھان لیں۔ اس دوا کو 24 گرام تک ہر 3 گھنٹوں کے بعد مریض کو پانی کے ساتھ دیں۔



تیار شدہ یونانی دوائیں

* حب شفا...... 1 گولی، دن میں دو بار پانی سے لیں۔
* حب بخار...... 1 گولی، دن میں دو بار پانی سے لیں۔
* سکنجبین بزوری معتدل...... 25 ملی لیٹر، عرق گاؤزبان میں ملا کر لیں۔
* شربت بادیاں...... 25 ملی لیٹر، پانی میں ملا کر صبح و شام لیں۔
* شربت بزوری بارد...... 25 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ لیں۔
* شربت بنفشہ...... 25 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ لیں۔
* شربت کثوت...... 25 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ لیں۔
* عرق گاؤزبان...... 6 ملی لیٹر، چینی یا مصری ملا کر لیں۔
* قرص طباشیر لولوی...... 3 گرام پانی کے ساتھ لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* سردی لگنے سے پہلے پیاس لگنا، بخار 105 ڈگری فارن ہائیٹ ہو جائے۔ سارے جسم میں کپکپی اور جلن، رات کے وقت پسینہ آنا، بخار اترنے پر سستی، زبان سفید، جسم زرد، ان علامات میں ''سلفر 30 یا 200'' دیں۔
* پرانے ملیریا بخار میں ''نیٹرم میور 30، 200'' دیں۔

- بخار آنے سے پہلے دل متلانا، پیٹھ، ہاتھ اور پاؤں میں زیادہ درد، سردی لگ کر زیادہ بخار، مسلسل پیاس لگے اور پانی پینے کے بعد قے۔ ان علامات میں ''یوپیٹوریم پرک۔ مدر ٹنکچر تا3'' طاقت تک دیں۔
- پُرانے ملیریا بخار میں ''کاربو ویج 6یا30'' بھی بڑی کارگر دوا ہے۔
- شام کو چڑھنے والا بخار، بہت زیادہ سردی لگنا، پیٹ پھولنا، قبض کی شکایت، جگر میں درد اور سوزش معلوم ہو، تو ''لائیکو پوڈیم30'' دیں۔
- سردی لگنے سے پہلے پیاس لگنا، بخار کے وقت پیاس نہ لگنا، اس کے بعد شدید پیاس، سر اور جسم میں زیادہ درد۔ ان علامات میں ''چائینا3x'' دیں۔
- سردی لگنے سے پہلے متلی، پیٹ میں خرابی، زبان میلی اور زرد۔ ان علامات میں ''اپیکاک'' دیں۔
- بخار میں سردی، حرارت اور پسینہ آتا ہو۔ ان تینوں علامات کو دیکھ کر ''نیٹرم سلف3x'' دیں۔
- معمولی ملیریا کی شکایت ہو تو ''سڈرن۔ مدر ٹنکچر3'' دیں۔



بائیوکیمک علاج

- ملیریا بخار کی خاص دوا ''نیٹرم سلف6x'' دیں۔
- بخار چڑھتا ہو، بدہضمی، سر درد، بار بار سردی لگے، کپکپی۔ ان علامات میں ''فیرم فاس 6x'' یا ''کالی میور 6x'' دیں۔
- ملیریا بخار کی اگر تمام علامات دکھائی دیں، تو ''کیلکریا سلف200'' کی ایک گولی صبح اور ''نیٹرم میور 200'' کی ایک گولی شام کو دیں۔
- ہاتھوں اور پاؤں کا کپکپانا، بےچینی، 103 ڈگری فارن ہائیٹ تک بخار، سر درد، پیاس بار بار لگے۔ ان علامات میں ''فیرم فاس6x'' اور ''میگنیشیا فاس6x'' دیں۔
- ایک دن چھوڑ کر دوسرے دن بخار آئے، تیز بخار، سر درد، بےچینی، کمر درد اور پیاس کی شدت۔ ان تمام علامات میں ''فیرم فاس6x'' اور ''نیٹرم میور6x'' دیں۔

7- نمونیہ

(Pneumonia)



بیماری کیوں؟

اگر کسی مرد یا عورت کے پھیپھڑوں میں سوزش ہو جائے، تو اسے نمونیہ کہتے ہیں۔ اس میں شروع میں سردی لگتی ہے، پھر آہستہ آہستہ پھیپھڑوں میں سُوجن آ جاتی ہے۔ سانس لینے میں بہت تکلیف ہوتی ہے، اور کچھ دنوں کے بعد بلغم بنتی

شروع ہو جاتی ہے۔ اگر دونوں پھیپھڑوں میں سُوجن آ جاتی ہے، تو اسے ''ڈبل نمونیہ'' کہتے ہیں۔ اگر بیماری شدید ہو جاتی ہے، تو پھیپھڑے صاف نہیں ہوتے اور ان میں بلغم زیادہ ہو جاتی ہے۔ مریض کی حالت خراب ہوتی چلی جاتی ہے۔ اس کے ہاتھ پاؤں ٹھنڈے پڑ جاتے ہیں اور اس کی موت واقع ہو جاتی ہے۔



بیماری کی شناخت

چھاتی میں بلغم جمع ہو جانے کی وجہ سے سانس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ سانس لیتے وقت چھاتی میں بلغم کی آواز آتی ہے۔ پسلیوں کے نچلے حصّے میں گڑھا پڑنے لگتا ہے۔ آنکھیں چڑھ جاتی ہیں اور چہرہ پھیکا پڑنے لگتا ہے۔ مریض کو بڑی بے چینی ہوتی ہے۔ اس کے ہونٹ نیلے پڑ جاتے ہیں۔ پسلیوں میں درد ہوتا ہے۔ زبان خشک ہو کر سیاہ سی پڑ جاتی ہے۔



گھریلو علاج

* مریض کو روزانہ صبح، دوپہر اور شام کو 2 رتی ہینگ، 3، 4 منقوں میں بھر کر کھلائیں۔ تقریباً ایک ہفتہ میں نمونیہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔
* مریض کی چھاتی پر سرسوں کے تیل میں کافور اور تارپین کا تیل ملا کر ملیں۔
* تُلسی کے 20 عدد سبز پتّے، 5 عدد سیاہ مرچ، 3 عدد لونگ، 2 چٹکی ہلدی اور ایک گانٹھ ادرک۔ ان سب کو لے کر ایک کپ پانی میں اُبالنے کیلئے رکھ دیں۔ پانی جب ایک کپ باقی رہ جائے، تو اس کاڑھے کو دو بار میں پئیں۔ تقریباً 10 دن تک اس کاڑھے کا استعمال کرنے سے نمونیہ کی بیماری جاتی رہتی ہے۔
* مریض کے جسم میں انہضام عمل متاثر ہوتا ہے، اس لئے چھاتی اور پسلیوں پر خالص شہد کی مالش کریں۔ تھوڑا سا شہد نیم گرم پانی میں ڈال کر مریض کو پلائیں۔
* لہسن کو کچل کر اس کا 1 چمچ رس پانی میں ڈال کر مریض کو دن میں دو بار پلائیں۔
* ادرک اور تُلسی کا رس 1 چمچ شہد کے ساتھ دیں۔



آیورویدک علاج

* ایک چٹکی بھُولا سہاگہ، 1 چٹکی بھُولی پھٹکری، 1 چمچ ادرک کا رس، 1/2 چمچ پان کے پتّوں کا رس۔ ان سب کو ملا کر شہد کے ساتھ صبح و شام استعمال کریں۔
* تیزپات، بڑی الائچی، ناگرموتھا، کافور، شیتل چینی، اگر، لونگ۔ ان سب کو ملا کر اور کاڑھا بنا کر صبح و شام پئیں۔
* تُلسی کے پتّوں کا رس، سونٹھ، سیاہ مرچ اور پیپل کا چُورن۔ سب ہموزن لے کر استعمال کریں۔
* آنولہ، زیرہ، پیپل، کونچ کے بیج اور ہرڑ۔ ان سب کو 10، 10 گرام لے کر کوٹ پیس کر چھان لیں۔ پھر اس چُورن میں سے تھوڑا سا چُورن شہد کے ساتھ صبح و شام استعمال کریں۔



ہومیو پیتھک علاج

* چھاتی میں درد اور چبھن، کھانسی آنے کے وقت چھاتی میں درد، مریض چھاتی کو دبا کر بیٹھ جائے اور دائیں طرف کے پھیپھڑے میں درد، خُون ملا لیسدار کف، قے، سر درد، بے چینی، بخار کے باعث گھبراہٹ، لیٹنے سے کچھ آرام۔ ان تمام علامات میں ''برائیونیا'' دیں۔
* پانی میں دیر تک بھیگنے یا سردی لگنے کی وجہ سے نمونیہ کی شکایت، خشک کھانسی، رات کو کھانسی کا بڑھنا، سانس لینے میں تکلیف۔ ان سب علامات میں ''رسٹاکس'' دیں۔
* سردی، بلغم لگنے سے چھاتی میں گھڑ گھڑاہٹ، لیسدار بلغم، زیادہ مقدار میں بلغم نکلنا، گلے میں جلن، لیٹتے ہی کھانسی کا بڑھنا، پیاس زیادہ لگنا، بے چینی۔ ان تمام علامات میں ''ایمونمیور'' دیں۔
* شدید کھانسی کا دورہ، سانس لینے میں تکلیف، لیسدار اور خُون ملا کف، بے چینی، بخار، سر اور جسم میں درد، کسی بھی کروٹ لیٹنے پر سکون نہیں۔ ان سب علامات میں ''فاسفورس'' دیں۔
* کھانسی کے باعث کھوں کھوں کی آواز، سانس نالی کا بھرا رہنا، پختہ بلغم کا آسانی سے باہر نہ نکلنا، دمہ کی طرح بلغم نکلنا، چھاتی اور جسم میں درد۔ ان علامات میں ''کیلیریا اکریم'' نامی دوا دیں۔
* چھاتی میں بلغم کا بھرا رہنا، گلے میں گھڑ گھڑاہٹ، سانس کی شدید تکلیف، نمونیہ کی دوسری حالت میں مریض کی حالت مسلسل بگڑتی چلی جائے، زیادہ مقدار میں بلغم نکلنے پر کھانسی کا کم نہ ہونا، دایاں پھیپھڑا ٹھنڈا، زرد رنگ کا بلغم نکلنے پر بھی کھانسی کم نہ ہونا، صبح چار بجے تک بخار کا بڑھنا۔ ان تمام علامات میں ''لائیکوپوڈیم'' دیں۔
* چھاتی میں کافی بلغم کا جمع ہونا، بلغم کا باہر نہ نکلنا، چھاتی میں زیادہ درد اور گھبراہٹ، سانس لینے میں تکلیف، پھیپھڑوں میں سُوجن، دائیں طرف کا نمونیہ، پُرانا برونکائٹس، بے چینی، پیاس زیادہ۔ ان تمام علامات میں ''سیویگا'' دیں۔
* گلے میں گھڑ گھڑاہٹ، چھاتی میں بلغم کا بہت زیادہ جمع ہونا، بلغم کے نکلنے میں مشکل، لمبے اور گہرے سانس چھوڑنا، سونے میں تکلیف، پھیپھڑوں کا فالج۔ ان تمام علامات میں ''اوپیئم'' دیں۔
* نمونیہ کی ابتدائی حالت میں تیز بخار، پھیپھڑوں میں خُون کا جمع ہونا، سانس لینے میں تکلیف۔ ان تمام علامات میں مریض کو ''ویریٹرم ویریڈ'' صبح وشام دیں۔



بائیوکیمک علاج

* کھانسی آتے وقت گھر گھر کی آواز، زرد جھاگ کے ساتھ بلغم، بلغم نکلنے میں تکلیف، کھانسی کے ساتھ سر میں شدید درد، آنکھوں سے آنسو نکل آنا، تھوڑی تھوڑی دیر بعد کھانسی۔ ان تمام علامات میں ''نیٹرم میور 6x'' دیں۔
* اگر نمونیہ کافی شدید حالت میں ہو، تو ''کیلکیریا فاس 3x یا 12x''، ''فیرم فاس 12x''، ''کیلی میور 3x''، ''کیلی فاس 3x''، ''نیٹرم سلف 3x'' اور ''فیرم فاس 3x'' ملا کر دیں۔

* بیماری کی پہلی حالت میں ''فیرم فاس3x یا12x'' دیں۔
* پھیپھڑوں سے رطوبت نکلے، بخار کی شدت، زبان سفید، لیپ چڑھا ہوا اور خشک رہنا، لیسدار سفید بلغم، سانس نلی میں بھی بلغم ہونے کے باعث سانس لینے میں تکلیف، بلغم نکلنے میں شدید تکلیف۔ ان تمام علامات میں ''کیلی میور6x یا12x'' دیں۔
* نمونیہ کی تیسری حالت میں ''کیلکیر یا سلف30x'' دیں۔

غذا اور پرہیز

* چکنائی والی چیزیں، جیسے...... گھی، تیل وغیرہ، ورزش، جسمانی یا دماغی محنت، مباشرت، ٹھنڈے پانی کو پینا، باہر کی ہوا، دن میں سونا، دُودھ اور دُودھ سے تیار ثقیل چیزوں کا استعمال چھوڑ دیں۔
* زُود ہضم چیزیں کھائیں اور مکمل آرام کریں۔
* پرول، تروئی، کریلہ، سیب، انار، پالک، کلتھی کا رس،، جو یا گیہوں کی سادہ روٹی وغیرہ کا استعمال کریں۔
* دوپہر کے وقت گائے کے دُودھ میں ادرک ڈال کر لیں۔
* پانی اُبال کر رکھ لیں۔ اسی پانی کو ٹھنڈا کر کے گھونٹ گھونٹ پیئیں۔
* دُودھ میں چینی یا شکر کی جگہ شہد کا استعمال کریں۔
* کھٹائی، میٹھی یا میدے کی مٹھائی، تربوز، گوشت، مچھلی اور پان کا استعمال نہ کریں۔



سانس متعلقہ بیماریاں

1- زُکام یا نزلہ	(Common Cold)
2- کھانسی	(Cough)
3- دمہ	(Bronchial Asthama)
4- تپ دق	(Tuberculosis)
5- اختلاج قلب	(Palpitation of Heart)
6- دل کی بیماری	(Cardiac Disease)

4   1- سانس متعلقہ بیماریاں

سانس کا نظام جسم کے ایسے اعضا کا خوبصورت گھر ہے، جس میں انسان کو زندہ رکھنے والا سانس باہر نکلتا ہے اور اندر آتا ہے۔ اس گھر میں ناک، گلا، سانس نلی اور پھیپھڑے سانس کی مدد کرتے ہیں۔ لیکن کبھی کبھی سانس سے گھر کا ماحول آلودہ ہو جاتا ہے، جس کے نتیجے میں نزلہ زُکام، کھانسی، تپ دق، پسلیوں میں درد وغیرہ بیماریاں اس گھر میں داخل ہو جاتی ہیں۔ اس لئے ان کو ارادے یا بلا ارادے باہر نکالنا ضروری ہو جاتا ہے۔

1- زُکام یا نزلہ

(Comman Cold)



بیماری کیوں؟

یہ بیماری ویسے تو موسم کے تبدیل ہونے سے ہوتی ہے، لیکن تقریباً تمام موسموں میں ہو جاتی ہے۔ یہ دو موسموں کے درمیانی دنوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ آلودہ ہوائی فضا، دُھول اور دُھوئیں والی جگہ وغیرہ میں بھی زُکام ہو جاتا ہے۔ قبض کی حالت میں، ننگے پاؤں چلنے، گرم جگہ سے اُٹھ کر ٹھنڈی جگہ پر جانے، گرم جگہ پر کام کرتے کرتے ٹھنڈا پانی پی لینے، بارش میں بھیگنے، ورزش کرنے کے بعد غسل کر لینے وغیرہ وجوہات سے بھی زُکام ہو جاتا ہے۔



بیماری کی شناخت

زُکام ہونے پر ناک سے پانی بہنے لگتا ہے۔ چھینکیں آنے لگتی ہیں اور جسم نیز سر بھاری ہو جاتا ہے۔ آنکھیں سُرخ ہو جاتی ہیں اور گلے میں خراشیں پڑ جاتی ہیں۔ ایک دو دن تک لگا تار ناک سے نکلنے والا بلغم گلے کے نیچے اُتر کر کف بن جاتا ہے، اس لئے کھانسی کی بھی شکایت ہو جاتی ہے۔ کبھی کبھی ناک بند ہو جاتی ہے اور سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے۔



گھریلو علاج

* ادرک، سیاہ مرچ، تُلسی اور لونگ کا کاڑھا بنا کر پینے سے زُکام بہہ کر نکل جاتا ہے۔ ایک کپ پانی میں 5، 6 پتّے تُلسی کے، 5 عدد سیاہ مرچ کے دانے، ایک چھوٹی گانٹھ ادرک (کُوٹ کر) اور 2 عدد لونگ اُبالنے چاہئیں۔ پانی جب 1/4 کپ باقی رہ جائے، تو اسے آہستہ آہستہ پینا چاہیے۔
* ایک گلاس پانی میں ایک لیموں کا رس نچوڑ کر اسے نیم گرم کر کے پئیں۔
* ایک کپ پانی میں ایک چمچ اجوائن ڈال کر اُبالیں۔ اس میں چینی یا گُڑ ڈال کر پئیں۔
* مُولی کے بیجوں کا ایک چٹکی چُورن شہد کے ساتھ صبح وشام استعمال کریں۔
* 1/2 چمچ رائی پیس کر سونگھیں اور اتنی ہی مقدار میں رائی کو شہد کے ساتھ چاٹیں۔
* اگر چھاتی پر زیادہ بلغم جم گئی ہو، تو 100 گرام سرسوں اور 100 گرام ہلدی۔ دونوں کو پیس کر توے پر بھُون لیں۔ اس میں سے 5، 5 گرام چُورن صبح وشام شہد کے ساتھ چاٹ لیں۔
* صبح پہلے تُلسی اور سیاہ مرچ کی چائے 1/2 کپ تیار کر لیں۔ اس کے بعد 2 رتی پھٹکری کی بھسم پھانک کر اُوپر سے چائے پی لیں۔
* پسی ہوئی سونٹھ 2 چمچ اور 10، 15 گرام گُڑ۔ دونوں کا چُورن صبح وشام شہد کے ساتھ چاٹیں۔
* 4 عدد سیاہ مرچ کے دانے، 5 عدد تُلسی کے پتّے اور 10 گرام گُڑ۔ تینوں کو پانی میں اُبال کر پی جائیں۔ پختہ (پکے ہوئے) امرود کو بالُو (راکھ) میں بھُون کر کھائیں۔
* لیموں کے پتوں کو جلا کر اس کی دُھونی لینے سے زُکام اور کھانسی میں کافی فائدہ ہوتا ہے۔
* 5 عدد منقّوں کو 100 گرام پانی میں اُبالیں۔ پانی جب آدھا باقی رہ جائے، تو منقّے چباتے ہوئے پانی پی جائیں۔
* بار بار سردی اور زُکام ہونے پر 250 گرام دُودھ میں 4 عدد چھُہور، 4 عدد سیاہ مرچ، 1 عدد بڑی الائچی، اور 2 عدد لونگ کوٹ کر چُورن بنالیں۔ پھر دُودھ میں اُبال کر کاڑھا بنائیں۔ دُودھ جب تھوڑا جل جائے، تو اسے آگ سے اُتار کر اس میں ایک چمچ خالص دیسی گھی ڈالیں۔ اس کاڑھے کو آہستہ آہستہ چباتے ہوئے کھائیں۔ 3 دنوں میں سارا زُکام نکل جائے گا۔
* 2 چٹکی پسی ہوئی سونٹھ کھا کر اُوپر سے گرم چائے یا دُودھ پی لیں۔
* 7، 8 عدد لونگ لے کر 100 گرام پانی میں اُبالیں۔ پانی جب 25 گرام رہ جائے، تو اسے آگ سے اُتار کر پی لیں۔
* 3 گرام سونف اور 5، 6 عدد لونگ لے کر ان کو 1/2 لیٹر پانی میں اُبالیں۔ پانی جب 1/4 باقی رہ جائے، تو چینی ملا کر اسے گھونٹ گھونٹ کر کے پی لیں۔
* زُکام کے ساتھ اگر بخار بھی آ گیا ہو، تو 100 گرام نیم گرم پانی میں ایک چمچ شہد، ایک چمچ ادرک کا رس اور ایک چٹکی کھانے والا سوڈا ڈال کر پی لیں۔

* رائی کے تیل کو لہسن کے عرق میں ملا کر تھوڑا سا گرم کرلیں۔ پھر اس تیل کو پاؤں کے تلوؤں، چھاتی اور ناک پر ملیں۔ اس سے سردی زُکام کم ہو جاتا ہے۔
* لہسن کی کلیوں کو آگ میں بھون کر پیس لیں۔ اس میں سے 1 چٹکی بھسم لے کر شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* تُلسی کی جڑ 5 گرام، سونٹھ یا ادرک 10 گرام، 10 عدد سیاہ مرچ اور 5 عدد لونگ۔ ان سب کو لے کر 250 گرام پانی میں اُبالیں۔ پانی جب 100 گرام باقی رہ جائے، تو اسے آگ سے اُتار کر چھان لیں۔ اس میں تھوڑی سی شکر ڈال کر پی جائیں۔ تین چار دنوں تک صبح اور شام کھانا کھانے کے بعد اسے پینے سے سر درد، ناک سے پانی بہنا، سردی، زُکام، سانس نلی کی سُوجن، ملیریا وغیرہ کی بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔ بچوں کو ایک چمچ کی مقدار میں دینا چاہئے۔
* کافور کو ایک کپڑے میں باندھ کر سُونگھنے سے سردی زُکام کی وجہ سے بند ناک کھل جاتی ہے۔
* پیاز کاٹ کر اس کو سونگھنے سے بھی کافی فائدہ ملتا ہے۔
* ہینگ کو پانی میں گھول کر سونگھنے سے زُکام کے مریض کو کافی آرام ملتا ہے۔
* آنولے کا رس 2 چمچ صبح اور 2 چمچ شام کو شہد کے ساتھ چاٹیں۔
* سونٹھ، پیپل اور سیاہ مرچ ہموزن لے کر کوٹ پیس لیں۔ اس میں سے 1 چٹکی چُورن شہد کے ساتھ چاٹ لیں۔
* زُکام کے ساتھ بخار بھی ہو، تو 5، 6 عدد سیاہ مرچ، 7 عدد تُلسی کے پتّے، 2 عدد لونگ، 1 چھوٹی گانٹھ ادرک، 1/2 چمچ زیرہ اور 1 بڑی الائچی۔ ان سب کو 1 کپ پانی میں ابالیں۔ پانی جب 1/2 کپ رہ جائے، تو اسے چھان کر تھوڑی سی مصری ملا کر پی جائیں۔
* پیپل کے کاڑھے میں شہد ملا کر پیئیں۔
* 6، 7 عدد تُلسی کے پتّے، 1 چمچ گلقند، 2 عدد سیاہ مرچ، ایک گانٹھ سونٹھ اور 2 عدد لونگ۔ سب کا کاڑھا بنا کر پی جائیں۔



آیُورویدک علاج

* چرائتہ، سونٹھ، بانسے کی جڑ، اور کٹیری کی جڑ۔ سب 10 گرام اور چھوٹی پیپل 6 گرام۔ ان سب کو لے کر 1 کپ پانی میں کاڑھا بنائیں۔ کاڑھا جب 1/2 کپ رہ جائے، تو اسے چھان کر پیئیں۔
* سُرخ الائچی، سیاہ مرچ، سونٹھ، دھنیا، تُلسی کے بیج اور زیرہ۔ سب کو برابر کی مقدار میں لے کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 1 چمچ چُورن صبح اور 1 چمچ شام کو استعمال کریں۔
* تُلسی، ملٹھی، سیاہ مرچ، ادرک، سُرخ الائچی۔ ان سب کو پانی میں پکا کر کاڑھا بنالیں۔ پھر اسے چھان کر شہد کے ساتھ پی لیں۔
* شدید زُکام میں جائفل، جاوتری۔ اور سونٹھ کو پیس کر رومال میں رکھ کر سونگھیں۔
* بنفشہ، ملٹھی، سیاہ مرچ، گاجوا، پلنگا جوا، تُلسی کے خشک پتّے، اناؤ، منقہ اور مصری۔ ان سب کو برابر کی مقدار میں لے

کر اور کاڑھا بنا کر صبح و شام پئیں۔

- کاکڑا سنگی، خوب کلاں، اناؤ، پرسیادشان، بانسہ، کٹھلی، ملٹھی اور بنفشہ۔ ان سب کو ہموزن لے کر اور کاڑھا بنا کر صبح و شام پئیں۔
- سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، چترک، تالیم پتر، چک زیرہ، الائچی، دار چینی، تیز پات۔ ان سب کو ہموزن لے کر چُورن بنا لیں۔ اس میں سے 1،1 چٹکی چُورن دن میں تین بار شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- پپلا مُول، پپلی، سونٹھ اور بہیڑہ۔ سب کو 10،10 گرام کے وزن میں لے کر خُوب پیس لیں۔ اس چُورن میں سے 2،2 گرام کی خوراک دن میں تین بار شہد کے ساتھ چاٹنے سے زُکام دور ہو جاتا ہے۔
- سونٹھ کو پیس کر پانی میں ڈالیں اور اس میں تھوڑا سا گُوڑ ڈال کر پکالیں۔ جب پانی 1/4 رہ جائے، تو اس کو آگ سے اُتار کر گرم گرم پی جائیں۔ اس سے زُکام رفع ہو جائے گا۔
- سیاہ مرچ 25 گرام، چھوٹی پیپل 25 گرام اور یوکھار 25 گرام، انار کا چھلکا 100 گرام، پُرانا گڑ 200 گرام۔ ان سب کو کُوٹ پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔ ایک گولی کو منہ میں رکھ کر چُوستے رہیں۔ یہ بہت مفید دوا ہے۔
- 7 عدد لونگ کو 125 گرام پانی میں اُبالیں۔ جب پانی 25، 30 گرام رہ جائے، تو اسے آگ سے اُتار کر کپڑے سے چھان لیں۔ جب یہ گرم ہو، تو اس کی ناک کے دونوں نتھنوں سے بھاپ لیں اور ٹھنڈا ہونے پر اسے پی جائیں۔ بھاپ لیتے وقت خیال رکھیں کہ یہ میلا نہ ہونے پائے۔ اس سے زُکام ٹھیک ہو جائے گا۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

- اطریفل اسطوخودوس...... 6 گرام، سوتے وقت لیں۔
- اطریفل کشینزی...... 12 گرام، رات کو سوتے وقت عرق گاؤزبان کے ساتھ لیں۔
- برشعشا...... 1/2 گرام سے 2 گرام، تک لیں۔
- تریاق نزلہ...... 5 سے 10 گرام، عرق گاؤزبان یا پانی کے ساتھ لیں۔
- حبِّ جدوار...... ایک سے 2 گولی، گائے کے دُودھ کے ساتھ لیں۔
- حبِّ نزلہ...... 2 گولیاں، صبح و شام 45 ملی لیٹر عرق گاؤزبان یا 25 ملی لیٹر شربت بنفشہ، کے ساتھ لیں۔
- خمیرۂ خشخاش...... 7 گرام، صبح لیں۔
- شربتِ بنفشہ...... 25 ملی لیٹر، 60 ملی لیٹر نیم گرم پانی میں ملا کر سوتے وقت لیں۔
- عرق گاؤزبان...... 120 ملی لیٹر، صبح لیں۔
- عرق مکو...... 120 ملی لیٹر، صبح لیں۔
- لعوق سپستان...... 10 گرام، 120 ملی لیٹر پانی میں ملا کر سوتے وقت لیں۔
- لعوق معتدل...... 10 گرام، 120 ملی لیٹر پانی میں ملا کر سوتے وقت لیں۔

* لعوق نزولی...... 10 گرام، 120 ملی لیٹر پانی میں ملا کر سوتے وقت لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* اگر سرد ہوا لگنے کی وجہ سے زُکام ہو گیا ہو، تو ''ایکونائیٹ نیپ 300'' دیں۔
* ناک میں زُکام کے باعث خشکی، ناک میں پپڑی کا جمنا، صبح سویرے چھینکیں آنا۔ ان علامات میں ''سائیلیشیا'' دیں۔
* سرد ہوا کے باعث سردی زُکام ہو گیا ہو، تو ایسی حالت میں ''امونیئم کارب'' دیں۔
* بار بار چھینکیں آنا، ناک سے پانی گرنا، بے چینی، جسم میں درد وغیرہ علامات میں ''ایلیئم سیپا 30'' دیں۔
* اگر یہ وہم ہو کہ زُکام ہو جائے گا، تو شروع میں ہی ''ایکونائیٹ 6'' کا استعمال کریں۔
* زُکام ہونے کے باعث سردی لگنا، ناک سے پانی بہنا، ناک کو پونچھتے پونچھتے اس کا چھل جانا، خوب چھینکیں آنا، کسی طرح کی بُو برداشت نہ ہو سکے، بلغم گاڑھا اور زرد۔ ان علامات میں ''آرسینکا ایلبم'' دیں۔
* اگر بارہ انگشتی آنت کے باعث ناک بند ہو، ناک ٹھنڈی یا گرم جگہ بند رہتی ہو، رات بھر ناک بند رہنے کی وجہ سے بے چینی، بار بار چھینکیں آنا، پانی کا ٹپکنا، گلے میں خراش، ایسی حالت میں ''لائیکو پوڈیم 30'' ''یا نکس وامیکا'' دیں۔



بائیوکیمک علاج

* زُکام کبھی خشک اور کبھی ناک بہنے والا ہو جائے، بلغم مشکل سے نکلے، سُونگھنے کی قوت میں کمی۔ ان علامات میں ''کیلکیریا فاس 6x'' دیں۔
* جب نتھنے میں سے ہلکا خون ملا بلغم نکلتا ہو، یا زرد اور گاڑھے رنگ کا ہو، تو ''کیلکیریا سلف 6x'' دیں۔
* زُکام کے باعث ناک کے سرے پک گئے ہوں اور خارش ہوتی ہو، تو ''سائیلیشیا 30x'' دیں۔
* بار بار چھینکیں آنا، ناک میں خارش، زرد رنگ کا بلغم بہتا ہو وغیرہ علامات میں ''نیٹرم سلف 6x'' دیں۔
* شدید زُکام میں ''کیلکیریا فلور 3x'' ''کیلکیریا سلف 3x'' کالی فاس 3x'' '' کالی سلف 3x'' ''میگنیشیا فاس 3x''۔ ان تمام دواؤں کو ملا کر دیں۔
* زُکام کی وجہ سے ناک کے نتھنوں میں جکڑن، ٹھنڈی چیز بھاری معلوم ہوتی ہو، بدہضمی، جلن وغیرہ علامات میں ''فیرم فاس 6x'' اور ''کالی میور 6x'' دیں۔
* گرم اور سرد موسم کے باعث چمکدار کف کا نکلنا، زیادہ تکلیف، ناک بند، بے چینی وغیرہ حالت میں ''کالی فاس 6x'' دیں۔
* ناک اور آنکھوں سے لیسدار پانی گرتا ہو، چھینکیں آتی ہوں، ناک سے نمکین اور چکنی رطوبت نکلے، جس کی وجہ سے خارش ہو۔ ان علامات میں ''فیرم فاس 12x''، کالی میور 3x'' نیٹرم کیور 3x'' ''نیٹرم فاس 3x'' ''نیٹرم سلف 3x'' اور ''سائیلیشیا 12x'' کو ملا کر دیں۔

2- کھانسی

(Cough)



بیماری کیوں؟

کھانسی کو آیورویدمیں ''کاس'' کہتے ہیں۔ یہ پانچ قسم کی تسلیم کی جاتی ہے۔ وات (Wind)، پت (Bile) اور کف (Phlegm)۔ ان کے بگڑنے اور جراثیموں سے، نیز تپ دِق کی بیماری سے پیدا ہونے کے باعث۔ معالجین کا کہنا ہے کہ یہ بذاتِ خُود کوئی بیماری نہیں ہے، بلکہ دوسری بیماریوں کی علامات کا نتیجہ ہے۔ سردی، نمونیہ، تپ دِق، دَمہ اور جگر کی خرابی کے باعث کھانسی پیدا ہوتی ہے۔ یہ سانس نلی میں جلن، زیادہ کف کے بننے، دُھواں، دُھول کی وجہ سے اور اعصابی خرابی سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ گلے اور پھیپھڑوں کی خرابیوں سے بھی پیدا ہوتی ہے۔ سردی لگ جانے کی وجہ سے زُکام پیدا ہوجاتا ہے اور زُکام ٹھیک ہوجانے کے بعد کھانسی ہوجاتی ہے۔



بیماری کی شناخت

خشک کھانسی میں کف نہیں نکلتا ہے۔ مریض کی چھاتی جکڑی جاتی ہے، لیکن تر کھانسی میں کف آتا ہے۔ جو کھانسی اچانک دورے کی صُورت میں پیدا ہوتی ہے، وہ کالی کھانسی ہے۔ اس میں بے چینی ہوجاتی ہے اور کھانستے کھانستے چھاتی میں درد ہونے لگتا ہے۔



گھریلو علاج

* 4،3 عدد منقّے لے کر ان کے بیج نکال لیں اور توے پر بھون لیں۔ پھر اس میں سیاہ مرچ کا چُورن ملا کر کھائیں۔
* 5،4 عدد سیاہ مرچ، ایک چمچ ادرک کا گودا، تُلسی کے 5،4 پتّے، 2 عدد لونگ۔ سب کو ایک کپ پانی میں اُبال کر کاڑھا تیار کریں اور اس میں تھوڑی سی کھانڈ یا مصری ڈال کر صبح وشام پیئیں۔
* 1 چمچ ادرک کے رس میں تھوڑا سا شہد ملا کر چاٹیں۔ یہ کھانسی کی مشہور اور قدیم دوا ہے۔
* خشک کھانسی کو دُور کرنے کے لئے سبز پان کے پتّے پر 2 چٹکی اجوائن رکھ کر پان کو چبائیں۔ اسے آہستہ آہستہ گلے کے نیچے اُتارتے رہیں۔
* سیاہ مرچ کا چُورن ایک چٹکی، پسی مصری 1/2 چمچ۔ ان دونوں کو ملا کر 1/2 چمچ دیسی گھی کے ساتھ استعمال کریں۔
* بلغمی کھانسی کے لئے 1/2 چمچ الائچی کا چُورن اور 1/2 چمچ سونٹھ کا چُورن لے کر شہد میں ملا کر استعمال کریں۔ یہ ہر طرح کی کھانسی کو دُور کرنے والی دوا ہے۔
* پان کا 1/2 چمچ رس لیں۔ اس میں ایک چمچ شہد ملا کر آہستہ آہستہ چاٹیں۔

* پسی ہوئی ایک چٹکی سیاہ مرچ گڑ کے ساتھ کھائیں۔
* پسی ہوئی سیاہ مرچ کو دیسی گھی کے ساتھ لینے سے خشک کھانسی جاتی رہتی ہے۔
* 2 عدد لونگ اور 2 چٹکی انار کے خشک چھلکوں کا پسا چورن۔ دونوں کو ملا کر شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* ایک چٹکی پھٹکری کا چورن پھانک کر اُوپر سے گرم پانی پی لیں۔
* تُلسی کے پتے اور سیاہ مرچ ملی چائے پینے سے کھانسی اور زکام دونوں دور ہو جاتے ہیں۔
* 4 عدد سیاہ مرچ کا چورن، 2 چٹکی سونٹھ اور 2 عدد لونگ کا چورن شہد میں ملا کر استعمال کریں۔
* سیاہ نمک کا چھوٹا سا ٹکڑا منہ میں رکھ کر چوسیں۔
* 1/2 کپ گرم پانی میں 1/2 چمچ پسی ہوئی ہلدی اور ایک چٹکی سوندھا نمک ڈال کر دن میں 3، 4 بار پئیں۔
* بار بار کھانسی اُٹھنے پر چھوٹی الائچی یا لونگ چوسنے سے کافی آرام ملتا ہے۔
* گوار پاٹھے کا رس 1/2 چمچ، چٹکی بھر پسی ہوئی سیاہ مرچ اور 1/4 چمچ پسی ہوئی سونٹھ۔ تینوں کو شہد میں ملا کر چاٹیں۔
* 100 گرام پانی میں تھوڑے سے مولسری کے پھول بھگو دیں۔ صبح کے وقت اُبال کر اسے پی جائیں۔ یہ خشک کھانسی کے لئے تیر بہدف دوا ہے۔
* اجوائن کے رس میں 1 چٹکی سیاہ نمک ملا کر استعمال کریں۔ اُوپر سے گرم پانی پئیں۔
* ایک چمچ شہد میں آنولے کا چورن ملا کر چاٹیں۔
* سرسوں کے تیل میں 2 عدد کلیاں لہسن کی ڈال کر اسے پکا لیں۔ اس تیل کو چھاتی پر ملیں۔ اس سے چھاتی میں جما بلغم باہر آ جائے گا۔
* 1 چمچ میتھی کے دانوں کو ایک کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب آدھا باقی رہ جائے، تو اسے چھان کر پئیں۔
* مکئی کے بھٹے کو جلا کر اس کی راکھ پیس لیں۔ اس میں تھوڑا سا سوندھا نمک ملا لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ چورن گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* ایک کلی لہسن اور 3، 4 عدد منقے لے کر ان کے بیج نکال لیں۔ پھر دونوں کی چٹنی بنا کر صبح اور شام کھائیں۔
* الائچی، سیاہ مرچ، ببول کا گوند اور مصری۔ چاروں کو ہموزن لے کر چورن تیار کر لیں۔ اس چورن میں سے 1/2 چمچ چورن صبح اور شام گرم پانی کے ساتھ لیں۔
* تُلسی کے پتوں کا 1/2 چمچ چورن شہد کے ساتھ چاٹیں۔
* 1 عدد الائچی کے دانے لیں۔ اس میں 1/2 چمچ سونٹھ کا چورن ملا لیں۔ دونوں کو شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* سونٹھ، سیاہ مرچ اور پیپل۔ تینوں کو برابر وزن میں لے کر پیس کر چورن بنا لیں۔ اس چورن میں سے 1/2 چمچ چورن دن میں تین چار بار گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* کیلے کے پتوں کو جلا کر اس کی راکھ پیس کر شیشی میں رکھ لیں۔ اس میں سے 2 چٹکی صبح و شام شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* خشک کھانسی کے لئے ایک چمچ تل اور تھوڑا سا گڑ پانی میں ڈال کر اُبال لیں۔ اچھی طرح اُبل جانے کے بعد اس

کاڑھے کو صبح اور شام پیئیں۔

* سیاہ مرچ اور ملٹھی لے کر پیس لیں۔اسے گُڑ میں ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔2 گولیاں صبح اور 2 گولیاں شام کو پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* چھوٹی الائچی کے دانے توے پر بھون کر اور پیس کر چُورن بنالیں۔اس چُورن میں دیسی گھی یا شہد ملا کر صبح و شام استعمال کریں۔
* چھاتی پر اگر بلغم جم گیا ہو، تو 1/2 چمچ تُلسی کے پتّوں کا رَس گرم پانی کے ساتھ صبح کے وقت استعمال کریں۔
* 4، 5 دانے سیاہ مرچ، 1/2 چمچ سونٹھ اور 4 عدد لونگ کا چُورن۔تینوں کو شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* بیل کے پتوں کا ایک چمچ رس لے کر شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* پان کے ساتھ 2 رتی جائفل گھسا کر شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* پُرانی کھانسی میں ملٹھی کو مُنہ میں رکھ کر چُوسیں۔
* بَبُول کی چھال کا کاڑھا پینے سے بھی کھانسی جاتی رہتی ہے۔
* ملٹھی 5 گرام، سیاہ مرچ 5 گرام، سونٹھ 5 گرام، ایک چھوٹی گانٹھ ادرک۔ان سب کو ایک کپ پانی میں اُبال لیں، پھر ان کا کاڑھا بنا کر صبح و شام استعمال کریں۔
* ایک چمچ پسی ہوئی ہلدی بکری کے دُودھ کے ساتھ لیں۔
* 2 عدد انجیر کو پودینے کے ساتھ کھائیں۔چھاتی پر جما ہوا بلغم آہستہ آہستہ نکل جائے گا۔
* گلو کو شہد کے ساتھ چاٹنے سے کف خرابی ختم ہو جاتی ہے۔
* سہاگے کو توے پر بھون لیں۔پھر اسے پیس کر چُورن بنالیں۔اس میں سے 1 چٹکی چُورن لے کر شہد کے ساتھ چاٹیں۔
* 5 عدد بادام کی گریاں، سیاہ مرچ کے دانے 20 عدد، لونگ 4 عدد اور سونٹھ پسی ہوئی 1/2 چمچ۔ان سب کو لے کر کاڑھا بنا کر استعمال کریں۔
* 50 گرام سرس کے بیج پیس کر پانی میں اُبال کر کاڑھے کی صُورت میں استعمال کریں۔
* کتھا، ببُول، گوند اور ملٹھی۔ان چاروں کو کوٹ پیس کر چُورن بنالیں۔اس میں سے 1/2 چمچ چُورن شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* آم کی گٹھلی کی گری خشک کر کے پیس لیں۔اس میں سے ایک چمچ چُورن شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* تُلسی کے بیجوں کا 2 چٹکی چُورن صبح اور شام شہد کے ساتھ چاٹیں۔



آیُورویدک علاج

* بانسہ، منقہ، سونٹھ، سُرخ الائچی اور سیاہ مرچ۔ان سب کو ہموزن لے کر پیس لیں۔اس میں سے 2 چٹکی چُورن شہد کے ساتھ استعمال کریں۔

* بانسہ، تُلسی کے پتے اور منقہ۔ تینوں کو برابر کی مقدار میں لے کر اور کاڑھا بنا کر صبح وشام پیئیں۔
* پپلی، پپلا مول، سونٹھ، بہیڑہ، سُرخ الائچی اور سیاہ مرچ۔ ان سب کو 10، 10 گرام کے وزن میں لے کر اور پیس کر مہین کر لیں۔ اس میں سے 1/4 چمچ صبح اور شام کے وقت شہد کے ساتھ چاٹیں۔
* بیلگری کا چُورن ایک چمچ، ونش لوچن 1/4 چمچ اور مصری 10 گرام۔ تینوں کو لے کر گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* سیاہ مرچ 10 گرام، انار کا چھلکا 10 گرام، چھوٹی پیپل 20 گرام۔ ان سب کو پیس لیں۔ پھر اس میں 100 گرام گُڑ ملا کر چنے کے برابر کی گولیاں بنالیں۔ صبح وشام 2، 2 گولیاں لے کر چُوسیں۔
* تیز پات 60 گرام۔ بغیر بیج منقہ 60 گرام، کاغذی بادام 30 گرام، پیپل کا چُورن 5 گرام، چھوٹی الائچی 5 گرام۔ ان سب کو پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں تھوڑا سا گُڑ ملالیں۔ اس چٹنی میں سے 2 چٹکی لے کر دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* اگر چھاتی پر بلغم جم گیا ہو، تو 50 گرام کُچلا ہوا دھنیا، 10 گرام سیاہ مرچ، 5 گرام لونگ اور 100 گرام سونٹھ لے کر انہیں پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ چُورن صبح شہد کے ساتھ چاٹیں۔
* کٹیری 10 گرام، بانسہ 10 گرام، پیپل 2 گرام۔ تینوں کا کاڑھا بنا کر شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* تیز پات، بڑی الائچی، پیپل، دار چینی، سونٹھ، سیاہ مرچ، لونگ۔ سب چیزیں 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر کُوٹ پیس کر چُورن تیار کر لیں۔ اس میں سے 3، 3 گرام چُورن صبح اور شام کے وقت شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* سیاہ مرچ 10 گرام، جائفل 20 گرام، الائچی 6 گرام، نوشادر $1\frac{1}{2}$ گرام۔ ان سب کو کوٹ پیس کر باریک کر لیں۔ پھر اسے شیشی میں بھر کر مریض کو سونگھائیں۔ اس سے ناک کھلتی ہے اور زُکام کے باعث سر میں رہنے والا درد ختم ہو جاتا ہے۔
* پرپٹی 2 رتی کی مقدار میں لے کر اُنار کے رس کے ساتھ استعمال کریں۔
* جیونتی کا ایک چٹکی چُورن شہد کے ساتھ صبح وشام استعمال کریں۔
* سیاہ مرچ 10 گرام، انار کا چھلکا 20 گرام، جواکھار 5 گرام، گُڑ 100 گرام۔ ان سب کو پیس کر کھرل کر کے چنے کے برابر کی گولیاں بنالیں۔ اس میں سے 1 یا 2 گولیاں صبح اور شام پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* پیپل، پشکر مُول، ہرڑ کی چھال، سونٹھ، کچور، ناگر موتھا۔ سب کو ہموزن لے کر باریک پیس لیں۔ پھر گُڑ میں ملا کر چھوٹے بیر کے برابر گولیاں بنالیں۔ اس میں سے 1 گولی صبح اور 1 گولی شام کو گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* ہرڑ کی چھال، سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، چاک، چترک، سفید زیرہ، تنتریک۔ سب کو پیس کر گُڑ میں ملا کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں۔ 2، 2 گولیاں صبح اور شام کے وقت گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* لونگ، پیپل، جائفل سیاہ مرچ، سونٹھ، دھنیا۔ سب کو 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر چُورن بنالیں، اور اس میں تھوڑی سی مصری ملا کر شیشی میں بھر لیں۔ اس میں سے 2 چٹکی چُورن صبح، دوپہر اور شام کو شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* شنگرف، سیاہ مرچ، ناگر موتھا، شُدھ سنگی مہرہ، لونگ۔ سب کو باریک پیس کر چُورن بنالیں۔ پھر اسے ادرک کے

رس میں ملاکر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں۔ صبح اور شام 1،1 گولی شہد یا گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

* بھنگ 4 گرام، پیپل 8 گرام، ہرڑ کا چھلکا 12 گرام۔ بہیڑے کا چھلکا 16 گرام، بانسہ 20 گرام، بھارنگی 24 گرام۔ ان سب کو پیس کر باریک چُورن بنالیں۔ اس کے بعد 100 گرام بَبول کی چھال کا کاڑھا بنا کر اس چُورن میں ملالیں۔ جب یہ ٹھنڈا ہو جائے، تو چنے کے برابر کی گولیاں بنالیں۔ اس میں سے 2،2 گولیاں صبح و شام گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* لہسن کے رس کی 25 بُوند انار کے شربت کے ساتھ دینے سے کھانسی رفع ہو جاتی ہے۔
* لونگ 2 گرام، شتاوری، ملٹھی اور ونش لوچن 1، 1 گرام۔ ان سب کو پیس کر چُورن بنالیں اور اس کی 12 خوراکیں تیار کرلیں۔ اس کی ایک خوراک شہد میں ملا کر صبح، دوپہر اور شام کو استعمال کریں۔
* پپلی کو بکری کے دُودھ میں 24 گھنٹے تک بھگوئیں۔ پھر پپلی کو دُودھ سے نکال کر اور خشک کر کے، پیس کر اس کا چُورن بنالیں۔ صبح و شام چُورن کو ئی پانی کے استعمال کریں۔ چُورن کو شہد میں ملا کر چاٹنے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔
* 6 گرام سایہ مرچ کو پیس کر 20 گرام پرانے گُڑ اور 50 گرام گائے کے دہی میں ملا کر صبح و شام استعمال کریں۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

* حبِ سرفہ......ایک سے 2 گولیاں، صبح و شام پانی کے ساتھ لیں، یا چُوس لیں۔
* خمیرۂ خشخاش......6 سے 12 گرام، عرق گاؤزبان یا پانی سے لیں۔
* دیاقوزہ......6 گرام، دن میں دوبار لیں۔
* شربتِ اعجاز......6 گرام، دن میں دوبار لیں۔
* شربتِ اعجاز......25 ملی لیٹر، دن میں دوبار پانی ملا کر لیں۔
* شربتِ صدر......25 ملی لیٹر، عرق گاؤزبان 100 ملی لیٹر میں ملا کر لیں۔
* کشتہ ابرک سیاہ......30 سے 60 ملی گرام، شہد میں ملا کر چاٹیں۔
* کشتہ مرجان سادہ......30 ملی گرام، خمیرۂ گاؤزبان سادہ 12 ملی گرام میں ملا کر لیں۔
* لعوق سپستان......6 گرام، دن میں دوبار لیں۔
* لعوق نزلی......5 سے 10 گرام، دن میں ایک بار لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* اگر ٹانسلز بڑھ گئے ہوں اور اس کے ساتھ کھانسی بھی ہو گئی ہو، تو "ہیپر 200" اور "کوپرمیٹ 6" بالترتیب دیں۔
* خشک اور شدید کھانسی، قے، بلغم، کھانستے کھانستے سر اور چھاتی میں درد، چھاتی میں سوئی چبھنے کی طرح درد، پسلیوں میں درد وغیرہ علامات میں "برائیونیا" دیں۔
* لگاتار رہنے والی خشک کھانسی، شام کو اور رات کو بڑھ جاتی ہو، لیٹتے وقت کھانسی کا دورہ، دیر تک کھانسنے کے بعد بلغم

نکلنا وغیرہ علامات میں ''دنکس وامیکا'' دیں۔

* خشک اور بلغم والی، دونوں طرح کی کھانسی، گرم چیزیں لینے سے آرام، سردی کے موسم میں ہونے والی کھانسی۔ ان تمام علامات میں ''برائیونیا 30'' اور ''رسٹاکس 30'' بالترتیب دیں۔
* رات کو بڑھنے والی کھانسی کے لئے ''ہائیوسیامیا 6'' دیں۔
* ناک اور منہ سے بلغم بار بار نکلے، تو ''کالی آیوڈ 30x'' دیں۔
* صبح کے وقت کھانسی کا دورہ ہو، تو ''کالی کارب 3x-30'' دیں۔
* بستر پر لیٹتے وقت کھانسی کا دورہ، اچانک نیند کے کھلنے پر تیز کھانسی۔ ان تمام علامات میں ''اریلیا ریسے سیسا 30'' دیں۔



بائیوکیمک علاج

* کھانسی آنے پر جسم میں اینٹھن، چھاتی میں درد، رات کو کھانسی کا زیادہ بڑھ جانا، اندر سے جکڑن۔ ان تمام علامات میں ''میگنیشیا فاس 6x'' دیں۔
* چھاتی میں بلغم ہو، کھانستے کھانستے ہاتھ پاؤں ٹھنڈے پڑ جاتے ہوں، بلغم میں میلا پن، بدبُو۔ ان سب علامات میں ''کیلکیریا فاس 6x'' دیں۔
* سردی کے موسم کی کھانسی، جس میں بلغم نمکین ہو اور بڑی مشکل سے باہر آتا ہو۔ اِن علامات میں ''نیٹرم کیور 30x'' دیں۔
* پھیپھڑوں میں جلن کی شکایت، خشک کھانسی، بلغم کی گھر گھر کی آواز سنائی دے، چھاتی میں جکڑن، رات کے وقت کھانسی کا بڑھ جانا۔ ان تمام علامات میں ''فیرم فاس 6x'' دیں۔
* سردی لگنے سے صبح کے وقت کھانسی کا بڑھنا، رات کے وقت سانس گھٹنے جیسی حالت، بلغم بدبُو دار، گاڑھا، سبز رنگ کا، مشکل سے باہر نکلے۔ ان سب علامات میں ''کالی کیور 6x'' دیں۔
* شام کے وقت کھانسی میں شدت، بخار کے باعث چھاتی میں بلغم کی آواز سنائی دے، بلغم مشکل سے باہر نکل پائے۔ ان تمام علامات میں ''کالی فاس 6x'' دیں۔
* اینٹھن کے ساتھ کھانسی شدید دورہ پڑتے ہی آنکھوں کا جیسے باہر نکل پڑنا، زبان سفید اور بھوری، بلغم میں ناقابل برداشت بدبُو۔ ان تمام علامات میں ''کالی کیور 6x'' دیں۔

غذا اور پرہیز

* کھانسی والے مریض کو زیادہ گرم اور زیادہ ٹھنڈا کھانا نہ دیں۔ اسے سادہ اور زُود ہضم کھانا ہی کھلائیں۔

* ٹماٹر، مُولی، گاجر، پالک، شلجم، لوکی، گوبھی وغیرہ سبزیاں نہ دیں۔ ان کی جگہ پرتروئی، ٹینڈہ، پرول، میتھی، بھتوا، وغیرہ کی اُبلی ہوئی اور بغیر مرچ مصالحے کی سبزیاں، گیہوں کی روٹی کے ساتھ دیں۔
* گھی، تیل اور زیادہ چکنائی والی چیزوں کا مریض کو استعمال نہ کرائیں۔
* چھاتی پر سرسوں کے تیل میں تارپین کا تیل یا نمک ڈال کر ملیں۔
* اگر مریض کو قبض ہو، تو رات کو سوتے وقت ایک یا 2 چمچ ارنڈی کا تیل (کسٹر آئل) دُودھ میں ڈال کر دیں۔
* تُرش اور بلغم پیدا کرنے والی چیزوں اور ٹھنڈی ہوا سے مریض کو بچائیں۔
* گرمی کے موسم میں دُھوپ میں نہ بیٹھیں، سردی کے موسم میں آگ کے سامنے نہ بیٹھیں، زیادہ مباشرت نہ کریں اور تھکاوٹ نہ آنے دیں۔
* رات کو جاگنا اور گوشت مچھلی زیادہ کھانا بھی نقصان دہ ہے۔

3- دمہ

(Bronchial Asthama)

بیماری کیوں؟

یہ نظامِ تنفس کی ایک بھیانک بیماری ہے۔ اس میں سانس نلی میں سُوجن یا اس میں بلغم جمع ہو جانے کی وجہ سے سانس لینے میں دُشواری ہوتی ہے۔ اس کا دورہ عموماً صبح کے وقت پڑتا ہے۔

یہ ایک الرجک اور پیچیدہ بیماری ہے، جو زیادہ تر سانس نلی میں دُھول کے ذرّات چلے جانے کے باعث یا سانس نلی میں ٹھنڈ لگ جانے کی وجہ سے ہوتی ہے۔



بیماری کی شناخت

اس بیماری میں کھانسی آتی ہے، سانس پھُولنے لگتا ہے اور سانس عمل میں مشکل ہو جاتی ہے۔ سردی کے موسم میں پانی میں بھیگنے یا سردی لگ جانے کی وجہ سے اس کا دورہ شدید پڑتا ہے۔ دورہ پڑتے وقت سانس لینے میں بڑی دشواری ہوتی ہے۔ کبھی کبھی خوف اور سوچنے کے باعث یہ بیماری مزید بڑھ جاتی ہے۔ بے چینی بڑھنے کے باعث مریض اپنے ہاتھ پاؤں ٹپکنے لگتا ہے۔



گھریلو علاج



* نیم کے تیل کی 10، 12 بُوند پان پر ڈال کر کھانے سے دمہ کے مریض کو فائدہ پہنچتا ہے۔

* دورہ پڑنے پر سرسوں کے تیل میں سوندھا نمک ملا کر چھاتی پر آہستہ آہستہ ملیں۔ اس سے مریض کو سکون حاصل ہوتا ہے۔
* پیپل، سیاہ مرچ، سونٹھ اور چینی۔ سب کو ہموزن لے کر پیس لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ چُورن صبح، دوپہر اور شام کے وقت گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* دمہ کے پُرانے مریض کو پھٹکری (پھُولی ہوئی) 10 گرام اور مصری 10 گرام کی مقدار میں لے کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے چٹکی بھر چُورن صبح اور اتنا ہی شام کو نیم گرم پانی سے لیں۔
* لہسن، تلسی کے پتے اور گُڑ کو لے کر چٹنی بنالیں۔ اس میں سے 2 چنے کے برابر مقدار کی چٹنی گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* 10 گرام آک کی کونپلیں، 10 گرام دیسی اجوائن اور 50 گرام گُڑ۔ ان سب کو کُوٹ پیس کر چنے برابر کی گولیاں بنالیں۔ صبح وشام ایک ایک گولی گرم پانی کے ساتھ لیں۔
* اَنار کے چھلکوں کو دُھوپ میں خشک کر کے پیس لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ چُورن شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* بانسہ کے تازے پتوں کا ایک چمچ رس، شہد کے ساتھ استعمال کریں۔ یہ پُرانی کھانسی، دمہ وغیرہ کی مشہور دوا ہے۔
* مُلٹھی، سونٹھ اور بھوری گری۔ سب برابر کی مقدار لے کر ایک کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب 1/2 باقی رہ جائے تو شکر ڈال کر پی جائیں۔ یہ کاڑھا صبح وشام دونوں وقت پیئیں۔
* سیاہ مرچ 10 گرام، پیپل 10 گرام، سونٹھ 10 گرام، سبز الائچی 10 گرام، تیزپات 5 گرام۔ ان سب کو پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں 50 گرام گُڑ ملالیں۔ اس کی چنے کے برابر کی گولیاں بنا کر چُوس لیں۔ روزانہ 2،2 گولیاں صبح وشام چُوسیں۔
* بڑی پیپل، آک کی کونپلیں، سوندھا نمک، تینوں کو برابر مقدار میں پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 2 چٹکی چُورن یا چٹنی گرم پانی کے استعمال کریں۔
* شہد، بانسہ اور ادرک کا رس۔ ہر ایک 5،5 گرام کی مقدار میں ملا کر دن میں تین بار استعمال کریں۔ تین ماہ تک لگاتار اس کے استعمال سے دمہ کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔
* سانس کے مریض کو دھنیئے کی پتیوں کے رس میں سوندھا نمک ملا کر دیں۔
* آم کی گٹھلی کی گری کو خشک کر کے پیس لیں۔ اس چُورن کی 5 گرام کی مقدار شہد کے ساتھ چاٹیں۔
* اَنار کے پھول 10 گرام، کتھا 10 گرام، کافور 2 گرام اور لونگ 4 عدد۔ ان کو 10 گرام۔ پان کے رس میں گھوٹ کر چنے کے برابر کی گولیاں بنالیں۔ 2،2 گولیاں صبح اور شام چُوسیں۔
* لہسن کی ایک عدد کلی کو بھُون کر سوندھا نمک کے ساتھ چبا کر کھائیں۔
* دس بُوند لہسن کا رس، ایک چمچ شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* بڑی پیپل 4 گرام، کاکڑا سنگی 6 گرام، لونگ 5 عدد۔ سب کو پیس کر چُورن بنالیں۔ اس چُورن کو شہد کے ساتھ صبح

اور شام استعمال کریں۔

* بھُنی ہوئی السی 5 گرام اور 10 گرام سیاہ مرچ۔ دونوں کو پیس کر چُورن بنالیں۔ اس چُورن کا استعمال صبح وشام شہد کے ساتھ کریں۔
* ملٹھی 50 گرام، سنائے 20 گرام، سونٹھ 10 گرام، تینوں کو کوٹ پیس کر مہین چُورن بنالیں۔ 1/2 چمچ چُورن شہد کے ساتھ دن میں تین بار استعمال کریں۔
* بیر کے پتے 10، 15 عدد اور جائفل کے پتے 8، 10 عدد۔ انہیں 1/2 کپ پانی میں اُبال کر اور چھان کر پیئیں۔
* سفید پیاز کے رس میں تھوڑا سا شہد ملا کر چاٹیں۔
* تُلسی اور ادرک کا رس 5، 5 گرام لے کر شہد کے ساتھ صبح اور شام چاٹیں۔
* اگر بلغم زیادہ مقدار میں آتا ہو، تو خالی پیٹ 3 عدد انجیر روزانہ کھانے چاہئیں۔
* لونگ اور سیاہ مرچ کا چُورن، ہموزن لے کر ترپھلہ اور ببُول کے رس (کاڑھا) میں گھول کر روزانہ 2 چمچ استعمال کریں۔
* دمہ کے مریض کو گرم پانی میں لیموں نچوڑ کر دیں اور 2 چمچ شہد اور ایک چمچ ادرک کا رس پلائیں۔
* 10 گرام ملٹھی کا چُورن، 25 گرام پانی میں اُبال کر چھان کر، اس میں گھی، مصری اور سوندھا نمک ملا کر پلائیں۔ اس سے چھاتی پر جما ہوا بلغم باہر نکل آئے گا۔
* 2 عدد الائچی، 4 عدد کھجور، 2 چمچ شہد۔ تینوں کو کھرل میں گھوٹ کر استعمال کریں۔
* پیپل کے پھلوں کو خشک کر کے چُورن بنالیں۔ اس میں سے 2 چٹکی چُورن شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* گرم پانی میں 1/2 چمچ لہسن کا رس ملا کر پینے سے کافی راحت ملتی ہے۔
* دمہ اور سانس کی بیماری میں ایک کپ پالک کے رس میں سوندھا نمک ملا کر استعمال کریں۔
* کلتھی کو اُبال کر اس کا رس استعمال کریں۔
* شلجم، گاجر، بند گوبھی اور سیم کی پھلی کا رس۔ یہ تمام رس آدھے آدھے کپ کی مقدار میں ملا کر تھوڑا سا سوندھا نمک ملا کر استعمال کریں۔
* 10 گرام ملٹھی کا چُورن، 5 گرام سیاہ مرچ، ایک گانٹھ ادرک کو پانی میں اُبال کر کاڑھا بنا کر، چھان کر پیئیں۔
* ایک کپ شلجم کا رس لے کر گرم کریں۔ پھر اس میں تھوڑی سی شکر ملا کر استعمال کریں۔
* تھوڑی سی میتھی پانی میں ابال کر اس کا رس نکال کر استعمال کریں۔
* آک کی 2 عدد کلیوں کو لے کر اس میں تھوڑا سا سیاہ مرچ کا چُورن ملائیں۔ پھر اسے شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* پتلے دُودھ میں 2 پیپل ڈال کر پیئیں۔
* ہلدی کو توے پر بھون کر شہد کے ساتھ چاٹیں۔



آیُورویدک علاج

* دسمول، کچُور، راسنا، پیپل، سونٹھ، پشکر مُول، بھارنگی، کاکڑا سنگی، گلو، چترک۔ یہ سب جڑی بُوٹیاں ہموزن لے کر

2 کپ پانی میں اُبالیں۔ جب پانی 1/2 کپ باقی رہ جائے تو کاڑھے کو چھان کر پییں۔

* ہلدی، سیاہ مرچ، کشمش، پیپل، راسنا، کچور۔ سب کو 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر باریک پیس لیں۔ پھر اس کو تھوڑے سے گڑ میں ملا کر چھوٹے بیر کے برابر گولیاں بنالیں۔ روزانہ 2، 2 گولیاں صبح اور شام کو استعمال کریں۔
* کاکڑا سنگی، سونٹھ، پیپل، ناگرموتھا، کچور، سیاہ مرچ، سب کو 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر چورن بنالیں۔ اس چورن میں سے 2 چٹکی چورن روزانہ شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* پیپل، پشکرمول، ہرڑ کی چھال، کچور، کمل گٹا۔ ان سب کو برابر مقدار میں لے کر پیس کر چورن بنالیں۔ اس میں سے دو چٹکی چورن پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* بیل کے پتوں کا رس، بانسہ کے پتوں کا رس اور سرسوں کا تیل۔ ان سب کو 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر تقریباً ایک ہفتہ تک استعمال کریں۔
* پیپل اور پہکر مول۔ دونوں کو پیس کر چورن بنالیں۔ اس چورن میں سے 2 چٹکی چورن روزانہ شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* مدار کی جڑ 10 گرام، اجوائن 10 گرام، گڑ 20 گرام۔ اِن سب کو ملا کر چھوٹے بیر کے برابر کی گولیاں بنالیں۔ روزانہ صبح اور شام ایک ایک گولی کا استعمال کریں۔
* کائفل، سونٹھ، پہکر مول، کاکڑا سنگی، بھارنگی اور چھوٹی پیپل۔ ان کو ہموزن لے کر پیس لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ چورن روزانہ صبح اور شام شہد کے ساتھ چاٹیں۔
* 20 ملی گرام دسمول کے کاڑھے میں پشکر مول چورن کو 1/2 چمچ کی مقدار میں ملا کر لیں۔
* بھارنگی گڑ سانس کی بیماری کی بہترین دوا ہے۔ دھماسہ کے کاڑھے میں گڑ ملا کر پینے سے سانس کی ہر طرح کی بیماری اور بے چینی دور ہوتی ہے۔
* السی کے بیج 10 گرام اور مصری 25 گرام پانی میں چھان کر استعمال کریں۔ یہ دمہ اور پرانی کھانسی میں مفید ہے۔



تیار شدہ یونانی دوائیں

* شربتِ زوفا...... 25 ملی لیٹر، دن دو بار لیں۔
* شربتِ صدر...... 25 ملی لیٹر، عرق گاؤزبان 100 ملی لیٹر میں ملا کر لیں۔
* قرو طی آرد کرسنہ...... بقدر ضرورت گرم کر کے مالش کریں۔
* کشتہ ابرک سیاہ...... 30 سے 60 ملی گرام، شہد میں ملا کر چاٹیں۔
* لعوق سپستان خیار شنبری...... 10 گرام، رات کو سوتے وقت لیں۔
* لعوق ضیق النفس...... 10 گرام، رات کو سوتے وقت لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* ''آرسینک ایلو 30'' اور ''نیٹرم سلف 30'' بالترتیب دیں۔ یہ دمہ کے لئے مفید دوائیں ہیں۔

* چھاتی میں گھڑ گھڑاہٹ کی آوازیں، سانس لینے میں مشکل، گھٹن، بلغم کی مقدار زیادہ۔ ان تمام علامات میں ''اینٹم ٹارٹ 30'' کا استعمال کرائیں۔
* خشک کھانسی اور خشک دمہ، نیند نہ آئے، لیٹتے وقت دمہ کا دورہ۔ ان تمام علامات میں ''ٹیلا ئیرانیئرم'' دوا بہت مفید ہے۔
* کھانستے کھانستے سانس اٹک جائے، چہرہ نیلا پڑ جائے، متلی، قے، چھاتی میں جکڑن کے باعث تکلیف، بیٹھنے پر آرام، جسم میں چبھن، بڑی آنت میں خرابی وغیرہ علامات کو دیکھ کر ''لوبیلیا انفلیٹا'' کا استعمال کرائیں۔
* دمے کا شدید دورہ پڑنے پر ''ڈیسلینم'' دیں۔
* اگر دمے کا دورہ شام کو پڑتا ہو، تو ''لائیکو 30'' دیں اور اگر دورہ صبح کو پڑتا ہو، تو ''کوفیا 200'' دیں۔
* ایسے لوگوں کو دمہ، جو کارخانوں میں کام کرتے ہوں، ان کے لئے ''سائیلیشیا 30'' دیں۔
* ڈھول، سانس کے ساتھ اندر چلی جانے کی حالت میں دمہ، بار بار کھانسی۔ ان تمام علامات کو دیکھ کر ''پائس فوئیڈس 30'' دیں۔
* دمے کا شدید دورہ پڑے، تو ''کالی فاس 3x'' ''میگفاس 3x'' ''کالی میور 30x''۔ تینوں دواؤں کی علی الترتیب 8،8 بوند دیں۔
* شروع میں الرجی، اس کے بعد ہر طرح کی بو سے دمہ یا سانس کی بے باقاعدگی، پھیپھڑوں میں درد وغیرہ علامات میں ''ایلانتھس گلینڈولوسا 30'' دیں۔
* دمے کا دورہ کم کرنے کے لئے ''کیکیشیا سوفوس مدر ٹنکچر'' اور ''سیکنا۔ مدر ٹنکچر'' کی 15،15 بوند دیں۔



بائیو کیمک علاج

* سانس پھولتا ہو، آنکھیں باہر نکل پڑنے کا احساس، ٹھنڈی ہوا لینے کی خواہش، لیکن نقصان دہ، بادل گرجنے پر بیماری کا بڑھنا۔ ان سب علامات میں ''سائیلیشیا 12x یا 30x'' دیں۔
* کھانا کھانے کے بعد سانس پھولنے کا دورہ، گرمی اور سردی، دونوں میں پریشانی، بلغم زرد رنگ کا، گلے میں کھر کھر کی آواز۔ ان تمام علامات کو دیکھ کر مریض کو ''کالی سلف 6x'' دیں۔
* سفید رنگ کا جھاگ دار بلغم، کھانستے وقت آنکھ اور منہ سے پانی کا نکلنا، بلغم زیادہ مقدار میں مشکل سے نکلے، ان تمام علامات میں ''نیٹرم کیور 6x یا 30x'' دیں۔
* زرد رنگ کے بلغم کے لوتھڑے مشکل سے نکلیں، دشواری کے ساتھ سانس کا آنا، سانس نلی کی تنگی، بلغم میں بدبو۔ ان تمام علامات میں ''کالی فاس 6x'' دیں۔
* بارہ انگشتی آنت میں پیدا بیماری، بلغم سخت اور سفید رنگ کا، بدہضمی یا زبان کا رنگ سفید اور میلا، سانس لینے میں دشواری، ان تمام علامات میں ''کالی کیور 6x'' دیں۔
* مریض کا مزاج نرم ہو، لیکن دمے کے باعث بدبو دار بلغم نکلتا ہو، بار بار سانس کا دورہ۔ ان سب علامات میں

''کالی فاس 6x'' دیں۔

* صبح کے وقت سانس پھولنے کا دورہ پڑنا، بیٹھنے سے آرام، کھانا کھانے کے بعد قے، ذائقہ کڑوا، صبح کے وقت پتلا فضلہ، سڑا ہوا بلغم، مریض کو محسوس ہو کہ جیسے اس کا گلا گھٹ رہا ہو۔ ان تمام علامات میں ''نیٹرم سلف 6x'' ''میگنیشیا فاس 3x'' دیں۔

غذا اور پرہیز

* مریض کو ایک بار میں بھر پیٹ کھانا نہ دیں، بلکہ تھوڑا تھوڑا کر کے دن میں تین چار بار دیں۔
* اس بیماری میں بکری کا دُودھ فائدہ کرتا ہے، اس لئے صبح اور شام بکری کا دُودھ دیں۔
* کمرے کی کھڑکیاں کھلی رکھیں۔ اگر مریض کو سردی لگے، تو کمبل یا لحاف اوڑھنے کے لئے دیں، لیکن تازہ اور صاف ہوا ضرور آنے دیں۔
* مریض کو کھلی دُھوپ میں کبھی نہ بٹھائیں، بلکہ دُھوپ کے قریب والی جگہ پر بٹھانا چاہئے۔
* مریض کو پُرسکون رہنے دیں۔ اسے کسی طرح کی پریشانی، تناؤ، غصے، ہیجان وغیرہ سے بچائیں۔
* مریض کی چھاتی پر روزانہ صبح کی سُورج کی کرنیں ڈالنی چاہئیں۔
* مریض کو گرم اور سرد تاثیر والی چیزیں کھانے کے لئے نہ دیں۔ ہلکا اور زود ہضم کھانا دیں۔
* چھاتی اور گلے کو سردی سے بچائیں۔
* پیٹ میں قبض ہو جائے تو اسے دور کرنے کے لئے پھلوں کا رس گرم کر کے دیں۔ دست لانے والے چُورنوں کا استعمال نہ کریں، کیونکہ دمے کے مریض کی قوّتِ برداشت کم ہوتی ہے۔

4۔ تپ دِق

(Tulerculosis)



بیماری کیوں؟

یہ ایک ایسی بیماری ہے، جو آہستہ آہستہ بڑھتی ہے۔ عموماً لوگ تپ دِق کے نام سے خوفزدہ ہو جاتے ہیں۔ اس بیماری کے جراثیم وقف نشان جیسے ہوتے ہیں۔ یہ جراثیم بیمار شخص کے کھانسنے، تھوکنے، چھینکنے اور پورا منہ کھول کر بولنے سے دوسرے لوگوں کے اندر چلے جاتے ہیں۔ یہ اس دُھول میں بھی پائے جاتے ہیں، جس میں مریض کی لار، بلغم، ناک، تھوک وغیرہ ملا ہوتا ہے۔ جراثیم آلودہ پانی اور کھانے سے یہ انسانی جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ کچھ بیمار دُودھ دینے والے مویشیوں کا دُودھ پینے سے بھی تپ دِق کے جراثیم شخص کے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ کئی دفعہ یہ بیماری موروثی بھی ہو جاتی ہے۔ غلط خوراک، زیادہ محنت، تمباکو نوشی، شراب پینے اور زیادہ مباشرت سے بھی یہ بیماری ہو جاتی ہے۔



بیماری کی شناخت

شروع میں مریض کے جسم میں کمزوری اور تھکاوٹ معلوم ہوتی ہے۔ آہستہ آہستہ بھوک کم ہوتی جاتی ہے۔ کام کرنے میں دل نہیں لگتا، آہستہ آہستہ کھانسی اور بخار کی شکایت ہونے لگتی ہے۔ کھانسی کے ساتھ ساتھ تھوک اور لار گرنا، چھاتی میں درد، بار بار سر درد اور زکام نیز چھوٹی بڑی دوسری بیماریاں جسم کو گھیر لیتی ہیں۔ مریض جلدی جلدی سانس لینے لگتا ہے۔ نبض کی رفتار تیز اور ڈھیلی پڑ جاتی ہے۔ بلغم کے ساتھ خون آنے کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔ جسم کی گرمی کم ہونے لگتی ہے اور کمزوری کافی بڑھ جاتی ہے۔



گھریلو علاج

* 100 گرام مکھن لے کر اس میں 25 گرام خالص شہد ملا کر روزانہ صبح کے وقت استعمال کریں۔ شہد اور مکھن جسم کی دق کو روکتا ہے۔
* لونگ کا چورن شہد میں ملا کر کھانا کھانے کے بعد چاٹیں۔
* لہسن کے رس کے ساتھ 1/2 چمچ شہد ملا کر چاٹیں اور لہسن کے رس کو سونگھیں۔ یہ رس پھیپھڑوں کو مضبوط کرتا ہے۔
* پھیپھڑوں کو طاقت پہنچانے کے لئے کچا ناریل کھانا چاہئے۔
* ایک پاؤ دودھ میں 5 عدد پیپل ڈال کر اُبالیں۔ پھر اس دودھ کو صبح اور شام کے وقت پئیں۔
* کچی لوکی کو کدوکش کر لیں۔ پھر اس کو ایک اُبال دے کر اس میں شکر ملا کر کھائیں۔
* بیر کو کچل کر پانی مین اُبالیں۔ پھر شکر ڈال کر اس کا استعمال کریں۔
* 50 گرام اخروٹ کی گری اور 3 عدد کلیاں لہسن کی چھیل کر، دونوں کو پیس لیں۔ پھر اس کو دیسی گھی میں بھون کر کھائیں۔
* کیلے کے تنے کا رس نکال کر اور چھان کر ایک کپ تیار کر لیں۔ پھر اسے روزانہ استعمال کریں۔ تقریباً 40 دن تک روزانہ استعمال کرنے سے تپ دق کی بیماری جاتی رہتی ہے۔
* پیپل کے پھلوں کو خشک کر کے پیس لیں۔ پھر اس چورن کی 8 گرام مقدار روزانہ تازے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* لہسن کی 2، 3 کلیاں صبح کو چبا جائیں۔ ایک ماہ میں تپ دق جیسی بیماری ختم ہو جائے گی۔
* تپ دق کے ساتھ اگر بخار رہتا ہو، تو تلسی کے 4 عدد پتے، چٹکی بھر نمک، 1/2 چمچ زیرہ، ایک چمچ سونٹھ۔ سب کو ایک کپ پانی میں ابال کر اس کی چائے بنا کر پئیں۔
* تپ دق کے مریضوں کے لئے انگور ایک تیر بہدف دوا ہے۔ روزانہ 100، 200 انگوروں کا استعمال کریں۔
* منقہ 4 عدد، پیپل 4 عدد، 10 گرام کھانڈ۔ ان سب کو پیس کر چٹنی بنالیں۔ اس کا استعمال صبح وشام کریں۔
* گلاب کے پھولوں کو خشک کر کے، ان میں گڑ ملا کر 5 گرام کی مقدار میں صبح اور شام استعمال کریں۔
* بکری کے دودھ میں 1/2 چمچ سونٹھ ڈال کر گرم کریں۔ دن بھر میں 1/2 لیٹر پئیں۔

* سیب کا مربہ روزانہ استعمال کریں۔
* 4، 5 عدد لہسن کی کلیوں کو دُودھ میں اُبالیں۔ پھر دُودھ کو چھان کر پئیں۔
* 10، 15 گرام مچھلی کا تیل دُودھ میں ڈال کر روزانہ پیئیں۔
* کدوکش کیا ہوا کچا ناریل 25 گرام، لہسن کی چٹنی 6 گرام اور بکری کا دُودھ 250 گرام۔ تینوں کا حلوہ بنا کر کھائیں۔
* 200 گرام بیل کی گری پانی میں پکائیں۔ پانی جب 50 گرام باقی رہ جائے، تو اس میں کچی کھانڈ ڈال کر استعمال کریں۔
* دُودھ کے ساتھ گلقند کھائیں۔



آیُورویدک علاج

* پیپل 5 گرام، پپلا مول 5 گرام، دھنیا 5 گرام، اجمود 5 گرام، اناردانہ 5 گرام، مصری 25 گرام، سیاہ مرچ 5 گرام، ونش لوچن 2 گرام، دارچینی 2 گرام اور تیز پات 8، 10 پتے۔ سب کو پیس کر چُورن بنا لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ چُورن شہد یا بکری یا گائے کے دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* کریلے کا ایک چٹکی چُورن شہد کے ساتھ چاٹیں۔
* ملٹھی، منقہ، سیاہ مرچ، بہیڑہ اور پپلی۔ ان سب کو ہم وزن لے کر کوٹ پیس کر چُورن بنا لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ چُورن شہد کے ساتھ روزانہ صبح کے وقت استعمال کریں۔
* جیونتی کا چُورن شہد کے ساتھ چاٹنے سے ہر طرح کی تپ دِق بیماری جاتی رہتی ہے۔
* لونی گھی میں شہد ملا کر کھائیں اور اُوپر سے دُودھ پیئیں۔
* ارجن کی چھال، گل سکری اور کونچ کے بیجوں کو لے کر پیس لیں۔ اس میں تھوڑا سا گھی اور شہد ملا کر چٹنی بنا لیں۔ روزانہ 1/2 چمچ چٹنی کھا کر اُوپر سے دُودھ پی لیں۔
* اسگندھ اور پیپل کا چُورن ہموزن لے کر ملا لیں اور تھوڑے سے گھی یا شہد کے ساتھ صبح وشام چاٹیں۔
* طباشیر 25 گرام، چھوٹی الائچی کے دانے 12 گرام، پیپل 6 گرام، دارچینی 6 گرام، گوند کیکر 25 گرام، گوند کتیرا 25 گرام۔ سب کو باریک پیس کر چُورن بنا لیں۔ 25 گرام کی مقدار میں دن تین چار دفعہ چاٹیں۔ اس سے تپ دِق کی کھانسی سے نجات حاصل ہوتی ہے۔
* ماءالسعیر اور روغن کدو کی جسم پر مالش کریں۔
* ست گلو، طباشیر، دانہ چھوٹی الائچی۔ ہموزن لے کر باریک پیس لیں اور 2، 2 گرام صبح اور شام استعمال کریں۔
* ایک چمچ قسط بحری صبح وشام کھانا کھانے کے بعد اور 3 چمچ زیتون کا تیل روزانہ استعمال کریں۔ اس سے تپ دِق کی بیماری 4 ماہ میں ختم ہو جائے گی۔



تیار شدہ یونانی دوائیں

* خمیرہ ابریشم شیرہ عناب والا...... 6 گرام، عرق گاؤزبان 125 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔
* شربت اعجاز...... 25 ملی لیٹر، عرق گاؤزبان 125 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔
* شربت صدر...... 25 ملی لیٹر، عرق گاؤزبان 125 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔
* عرق ہرا بھرا...... 125 لیٹر، شربت اعجاز یا شربت بنفشہ 25 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔
* قرص سحر اور ماء الحیات...... ایک قرص منہ میں ڈال کر اُوپر سے ماء الحیات 60 ملی لیٹر لیں۔
* لعوق خشخاش...... 30 گرام، دن میں تین چار بار چاٹیں۔
* لعوق نزلی آب تربُوز والا...... 5 گرام دن میں تین چار بار چاٹیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* بلغم کے ساتھ خُون آنا، چھاتی میں درد، کبھی کبھی خشک کھانسی ان تمام علامات میں ''ایکلا ئفا انڈیکا'' دیں۔
* دق کی خاص دوا ہے۔ ''بیسی لینم''۔
* تپ دِق کی بیماری میں پریشانی، چھاتی میں درد، کھانسی وغیرہ ہونے پر ''ایکونائیٹ نیپ 200'' دیں۔
* بار بار تھوک اور بدبُو دار بلغم آئے، تو ''وپٹی شیا 200'' دیں۔
* پھیپھڑوں میں درد اور سوجن، تھوڑی سی محنت کے بعد سانس پھولنے لگے، بیماری دن میں اور آدھی رات کے وقت زیادہ ہوتی ہو، جسم میں جلن، سوجن، پرانا بخار، بدبُو دار دست، سُستی، بے چینی اور کمزوری۔ ان سب علامات میں ''آرسینک ایلو 30 یا 200'' دیں۔
* پھیپھڑوں کی دق، مریض کو بے حد کھانسی دورہ پڑنے پر معلوم ہو کہ جیسے موت ہو جائے گی، تو ان سب علامات میں ''ٹریٹُولا کیوبینسس'' دیں۔
* اگر خُون کی قے ہوتی ہو، تو ''ہیما میلن'' دیں۔
* چھاتی میں درد، کمزوری، بلغم، زیادہ بولنے اور کھانسنے کے بعد ایسا معلوم ہو، جیسے چھاتی خالی ہو گئی ہے۔ ان علامات میں ''سٹینم 30 یا 200'' دیں۔
* اگر جوان شخص کا معائنہ کرنے کے بعد معلوم ہو کہ اِس کو دمے کی بیماری ہے، اور آہستہ آہستہ ٹی بی ہو رہی ہے، تو ایسے مریض کو ''لائیکو پوڈیم۔30 دیں۔
* دق کا بیمار شخص اگر بہت کمزور ہو گیا ہو، رات کو پسینہ آتا ہو، بار بار پیشاب کی حاجت، جسم میں حرارت، کھانستے کھانستے بلغم کے ساتھ خُون بھی آئے، پھیپھڑوں میں تکلیف، دست لگنے اور پیٹ پھولنے وغیرہ علامات میں ''ایسڈ فاس 30، 200'' دیں۔

* شدید کھانسی، خونی بلغم، کمزوری بہت زیادہ۔ ان حالات میں مریض کو ''چاینا 200'' دیں۔
* بار بار کھانسی آئے، کھانسی ہونے کے بعد ٹھیک نہ ہوتی ہو، شروع میں خشک کھانسی، پھر تر، زیادہ مقدار میں بلغم خارج ہو، مریض کے جسم میں بغیر محنت کے تھکاوٹ، بلغم کے ساتھ خون کا آنا، بائیں پھیپھڑے میں تپ دِق کے ساتھ گانٹھ کا جمنا۔ ان تمام علامات میں ''ٹیوبر میولنم بووِنم 200'' دیں۔



بائیوکیمک علاج

* اگر چھاتی میں درد اور کمزوری، کھانسنے کے ساتھ زرد رنگ کا بلغم نکلے، نمی کے باعث بیماری کا بڑھ جانا، بلغم کی زیادتی وغیرہ علامات میں مریض کو ''نیٹرم سلف 6x یا 12x'' دیں۔
* تیسرے پہر بخار کا چڑھنا، سانس گھٹ کر آتا ہو، چھاتی میں درد، خون ملا بلغم نکلتا ہو، ایسی حالت میں ''فیرم فاس 30'' اور ''کیلکیر یا فاس'' باری باری سے دیں۔
* جسم کو سست بنانے والی کمزوری، گہرا سانس نہ لے پانا، نیند نہ آنا، بلغم میں سڑی ہوئی بدبو۔ ان تمام علامات کو دیکھ کر مریض کو ''کالی فاس 6x یا 12x'' دیں۔
* مریض کا گلا بیٹھ گیا ہو، دُبلا پتلا جسم، گہرے گہرے سانس لیتا ہو، گردن اور سر کے چاروں طرف پسینہ، گاڑھا بلغم آتا ہو تو ''کیلکیر یا فاس 30x'' دیں۔
* شدید کھانسی، کھانسنے کے باعث بلغم گلے تک آ کر نیچے اتر جائے، شام کے وقت تکلیف میں اضافہ ہو جاتا ہو، ٹھنڈی اور کھلی ہوا میں رہنے کی خواہش۔ ان تمام علامات میں ''کیلی سلف 6x یا 12x'' دینی چاہئے۔
* صبح کے وقت بخار میں اضافہ ہو، دوپہر کے وقت حرارت، جھاگ دار بلغم، زبان کا رنگ بھورا، بدہضمی کی شکایت ان سب علامات میں ''نیٹرم کیور 200x اور ''کالی کیور 200x'' باری باری سے دیں۔
* رات کے وقت مریض کی بے چینی میں اضافہ ہو، منہ کا ذائقہ کڑوا، بائیں کندھے میں درد، دوپہر سے پہلے بخار رہے، صبح کے وقت بخار اتر جائے۔ ان تمام علامات میں ''نیٹرم کیور 200x اور ''نیٹرم سلف 200x'' باری باری سے دیں۔
* دق کے زیادہ بڑھ جانے کی حالت میں ''کیلکیر یا فاس 12x''، ''کیلکیر یا سلف 3x''، ''کیلی فاس 3x''، ''کیلی سلف 3x اور ''سائلیشیا 2x''۔ ان سب کو ملا کر ہر چھ گھنٹے کے بعد دیں۔
* بخار کی وجہ سے سارا جسم گرم ہو، پسینہ زیادہ آئے، رات کے وقت کھانسی، بدبو دار، سڑا ہوا، زرد رنگ کا بلغم نکلے، دِل دھڑکنے کی حالت۔ ان تمام علامات میں ''سائیلیشیا-200x دیں۔



قدرتی علاج

نوٹ: اگر مریض کا قدرتی علاج شروع کر لیا جائے تو بیماری نہیں بڑھتی۔ جب تک مریض کے پھیپھڑے کام کرتے

رہتے ہیں، تب تک قدرتی علاج بہت مفید رہتا ہے۔

* قدرتی علاج میں مریض کو صبح اور شام بکری کا دُودھ دینا چاہیئے۔
* مریض کو دُھوپ میں کبھی نہ بٹھائیں۔ درخت کے نیچے چارپائی ڈال کر لٹانا بہت ضروری ہے۔
* چھاتی پر روزانہ صبح کے وقت سُورج کی ہلکی کرنیں ڈالیں۔
* گلے اور چھاتی پر آہستہ آہستہ گرم پانی میں پٹی بھگو کر رکھیں۔ اس سے جما ہوا بلغم باہر نکلے گا۔
* پپیتہ، انگور، سیب، وغیرہ پھل مریض کو کھانے کے لئے دیں۔
* اگر دو ہفتے تک صرف پھل اور دُودھ کے سہارے رہ سکیں، تو بہت فائدہ ہو سکتا ہے۔
* ٹھنڈی جگہ، ٹھنڈی خُوردنی چیزیں، ٹھنڈے پانی وغیرہ سے خود کو بچائیں۔
* محفوظ کھانا (چاہے دو گھنٹے پہلے کا ہی کیوں نہ ہو) کبھی نہ کھائیں۔

غذا اور پرہیز

* مریض کو ٹھنڈے پھل، سبزیاں اور دوسری خُوردنی چیزیں بالکل نہ کھلائیں۔
* دورہ پڑنے پر سب سے پہلے اسے روکنے کی کوشش کریں۔ اس کیلئے چھاتی پر سرسوں اور تارپین کا تیل ملا کر ملنا چاہیئے۔
* مریض کی چھاتی اور گلے کو سردی سے بچائیں۔
* قبض پیدا کرنے والی، تُرش اور چٹپٹی، زیادہ چکنی اور دیر سے ہضم ہونے والی چیزیں مریض کو نہ دیں یعنی اس بیماری میں دہی، کیلا، برف، چاندی کا ورق، کھوئے کی چیزیں، سموسے، پکوڑے وغیرہ سے پرہیز رکھیں۔
* تمباکو نوشی اور شراب سے بچے رہیں۔
* مریض کو صبح کے وقت گھاس پر ننگے پاؤں ٹہلنے کا وقت ضرور دیں۔
* مریض کو، محنت، ثقیل غذا، غصّے اور صدمے وغیرہ سے دُور رکھیں۔
* تپ دِق کے مریض کے لئے بکری کا دُودھ، آم، آنولہ، کھجور، چھوہارے، ناریل، فالسہ، داکھ، چندن، کافور وغیرہ بہت مفید ہیں۔
* بلغم کے ساتھ اگر خون آئے، تو گھبرانا نہیں چاہیئے، بلکہ مریض کو صاف کر کے اسے حوصلہ دینا چاہیئے، تا کہ اس کے دل و دماغ پر غلط اثر نہ پڑے۔
* مریض کو گرم پانی سے غسل ضرور کرائیں۔ سردی کے موسم میں گرم پانی سے جسم پونچھ دینا چاہیئے۔

5- اختلاجِ قلب

(Palpitation)



بیماری کیوں؟

دل میں ایک مقررہ ردھم (لَے) کے ساتھ دھڑکن ہوتی ہے۔ یہی دھڑکن اگر کسی وجہ سے بڑھ جائے، تو یہ ''دل دھڑکنے یا اختلاجِ قلب'' کی بیماری بن جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے بے چینی رہنے لگتی ہے۔ دل دھڑکنے کی بیماری، ذہنی ہیجان، اعصاب میں کسی طرح کی بیماری، گرم مصالحے دار چکنے کھانے، خوف، زیادہ محنت، صدمہ، مُشت زنی، عورت کے ساتھ زیادہ مباشرت کے باعث ہو جاتی ہے۔



بیماری کی شناخت

اس بیماری میں دل بہت تیزی سے دھڑکنے لگتا ہے۔ اس کی وجہ سے جسم میں خشکی، پیاس زیادہ لگنا، بدہضمی، بھوک کی کمی، دل جیسے بیٹھا جا رہا ہو وغیرہ علامات دکھائی دیتی ہیں۔ ہاتھ پاؤں ٹھنڈے سے ہو جاتے ہیں اور سانس لینے میں پریشانی ہوتی ہے۔



گھریلو علاج

* پختہ بیل کا گودا تقریباً 100 گرام روزانہ صبح کے وقت ملائی کے ساتھ کھانا چاہیے۔
* بیل پتر کا 10 گرام رس لے کر گائے یا بھینس کے خالص گھی میں ملا کر استعمال کریں۔
* آنولے کا چُورن 1/2 چمچ لے کر اس میں تھوڑی سی مصری کا چُورن ملا کر صبح و شام استعمال کریں۔
* پپیتے کا گودا لے کر اسے مَتھ لیں۔ 100 گرام گودے میں 2 عدد لونگ کا چُورن ملا کر استعمال کریں۔
* اگر دل کی دھڑکن تیز معلوم ہو اور گھبراہٹ بڑھ جائے تو خشک دھنیا ایک چمچ اور مصری ایک چمچ دونوں کو ملا کر استعمال کریں۔ اس کے استعمال سے تیز دھڑکن ختم ہو جائے گی۔
* سیب کے مربے پر چاندی کا ورق لگا کر کھانے سے دل کو قوّت حاصل ہوتی ہے۔
* اگر دھڑکن بڑھنے کی وجہ سے کچھ بے چینی سی محسوس ہوتی ہو، تو ایک گلاس پانی میں لیموں نچوڑ کر پی جائیں۔
* ٹماٹر کا سوپ بیج نکال کر 250 گرام لیں اور ارجن کے درخت کی چھال کا چُورن 2 گرام لے کر، دونوں کو اچھی طرح ملا کر صبح کے وقت استعمال کریں۔
* الائچی کے دانوں کا چُورن 1/2 چمچ شہد کے ساتھ چاٹنے سے گھبراہٹ دُور ہو جاتی ہے۔
* 100 گرام سیب کے رس میں 10 گرام شہد ملا کر پی جائیں۔

* سفید الائچی کا 3 گرام چورن لے کر گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* اگر دل تیزی کے ساتھ دھڑکتا ہوا معلوم ہو، تو تھوڑا سا کافور استعمال کریں۔
* آنولے کا مربہ یا شربت دل کی تیز دھڑکن کو نارمل کرتا ہے۔
* ایک گلاب کے پھول کو نہار منہ چبا کر کھائیں۔
* انار کے 4، 5 عدد پتوں کو دھو کر پیس کر پھر اس کی چٹنی بنا کر تھوڑا سا سیاہ نمک ڈال کر استعمال کریں۔
* روزانہ 25 گرام انگور کا رس پئیں۔
* 1 چمچ پیاز کے رس میں تھوڑا سا نمک ڈال کر استعمال کریں۔
* پستے کو تقریباً تیس دن تک کھانے سے دل کے دھڑکنے کی بیماری کم ہو جاتی ہے۔
* 50 گرام کشمش گرم پانی میں متھ کر یا اُبال کر استعمال کریں۔ کشمش دل کو قوت دیتی ہے۔



آیورویدک علاج

* بہیڑے کے درخت کی چھال کا چورن دو چٹکی روزانہ گھی یا گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* ہرڑ کی چھال، خراسانی بچ، راسنا، پیپل، سونٹھ، کچور، پشکر مول۔ تمام دواؤں کو لے کر باریک پیس کر چورن بنالیں۔ اس میں سے 10 گرام کی مقدار روزانہ تازے پانی سے استعمال کریں۔
* کنگرین کی چھال، کاہو کے درخت کی چھال، کھریٹی اور ملٹھی۔ ان سب کو ہموزن لے کر مہین پیس لیں۔ اس میں سے دو چٹکی چورن روزانہ شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* ہرڑ کی چھال، بچ، راسنا، پیپل، سونٹھ، کچور اور پشکر۔ ان سب کو برابر کی مقدار میں لے کر باریک پیس کر چورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ چورن روزانہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ دل کی بیماری اور دل کی تیز دھڑکن کے لئے یہ تیر بہدف نسخہ ہے۔
* بھنی ہوئی ہینگ، بچ، کوٹ، جوا کھار، سونف، پیپل، ہرڑ کی چھال، چمک، پشکر مول اور سیاہ نمک۔ سب ہموزن لے کر پیس کر چورن بنالیں۔ پھر اس میں سے دو چٹکی چورن شہد کے ساتھ صبح کے وقت استعمال کریں۔
* جواہر مہرہ 125 ملی گرام کی مقدار میں دن میں دو بار صبح اور شام لیں۔
* 250 گرام ٹماٹر کے رس میں 12 گرام ارجن کے درخت کی چھال کا چورن ملا کر پینے سے دل کی دھڑکن باقاعدہ ہو جاتی ہے۔
* پیپلی کا چورن، لیموں کی چھال کا چورن، 20، 20 گرام لے کر ملالیں۔ اس میں سے 12 گرام چورن کو 10 گرام مکھن میں ملا کر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔
* اِملی کا شربت دل کی دھڑکن کو باقاعدہ بنانے کے لئے مفید دوا ہے۔



تیار شدہ یُونانی دوائیں

- خمیرۂ گاؤزبان عنبری...... 6 گرام صبح کے وقت لیں۔
- خمیرۂ مروارید...... 6 گرام صبح کے وقت لیں۔
- جوارش آملہ...... 6 گرام، دن میں دو بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- جوارش شاہی...... 6 گرام، دن میں دو بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- چُورن کشنیز...... 3 گرام، دن میں دو بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- شربت گڑھل...... 30 ملی لیٹر، دن میں دو بار لیں۔
- عرق بید مشک...... 50 ملی لیٹر، دن میں دو بار لیں۔
- عرق گلاب...... 50 ملی لیٹر، دن میں دو بار لیں۔
- عرق کیوڑہ...... 50 ملی لیٹر، دن میں دو بار لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

- اگر معمولی ہیجان کے باعث دل دھڑکتا ہو، تو ''ایمل نائیٹریٹ'' دیں۔
- نبض تیز چلے، خُون کی کمی کے باعث دل کا تیزی سے دھڑکنا، ہلنے جلنے یا تیز چلنے سے دھڑکن کی شکایت۔ ان علامات کو دیکھ کر ''فیرم میٹ'' دیں۔
- دِل کی دھڑکن بہت تیز ہو، تو ''لووپرپ'' دیں۔
- اچانک چھاتی کی دھڑکن تیز، سانس گھٹنے کی حالت، سانس اٹکتا سا معلوم ہو اور کمزوری محسوس ہو، تو ''ماسکس'' دیں۔
- تھوڑا گھومنے پھرنے یا محنت کرنے کے بعد دھڑکن، سیڑھیاں چڑھنے اترنے میں دل کا تیزی سے دھڑکنا، ہانپ جانا اور سانس کی گھٹن۔ ان علامات میں ''لیروسیریس'' دیں۔
- چھاتی میں تیز دھڑکن، کانوں کو سنائی دے اور بلڈ پریشر بڑھ جائے تو ''فاسفورس'' دیں۔
- چھاتی کا بھیانک طور سے دھڑکنا، وہ دھڑکن گلے، سر اور پیشانی تک محسوس ہو۔ ایسی حالت میں ''فاجس ٹیگما'' دیں۔
- چھاتی کی دھڑکن برداشت نہ ہونے کے باعث اسے دبا کر پڑے رہنے کی خواہش ہو۔ ایسے میں ''لائیکوپوڈیم'' دیں۔
- دل کی تیز دھڑکن کے باعث سارے جسم میں کپکپی، معمولی ہیجان سے چھاتی کا دھڑکنا اور بے حد کمزوری۔ ان سب علامات میں ''آرسینک'' دیں۔
- چھاتی میں تیز دھڑکن کے ساتھ خُون کا دورہ تیزی سے ہونا، کمزوری، کپکپی وغیرہ علامات میں مریض کو ''فاسفورس'' دیں۔
- چھاتی کی دھڑکن اتنی تیز کہ برداشت نہ ہو سکے۔ دھڑکن کا گلے، سر اور پیشانی تک میں محسوس ہونا۔ ان تمام علامات میں ''فاجس ٹیگما'' دیں۔

- ✱ بھاری جسم والی عورتوں کو پچاس برس کی عمر کے بعد ماہواری بند ہونے پر تیز دھڑکن، جسم میں درد، نبض کی رفتار تیز وغیرہ علامات میں ''کیلکیر یا آئی'' دیں۔
- ✱ چھاتی دھڑکنے کے ساتھ ہی چھاتی میں کپکپاہٹ اور گھبراہٹ ہو، تو ایسی حالت میں ''سارکیوٹا'' دیں۔



بائیوکیمک علاج

- ✱ دل کا دورہ پڑے، سانس رک رک کر چلے، کبھی دل کے دھڑکنے پر خون کی قے، صدمہ اور پریشانی ہونے پر ''فیرم فاس 6x'' اور ''کالی فاس 6x'' دیں۔
- ✱ عام حالت میں دل دھڑکنے کے بعد اچانک تکلیف بڑھ جائے تو ''کالی فاس 12x'' ''فیرم فاس 3x'' اور ''سائیلیشیا'' ملا کر دیں۔
- ✱ اچانک دل دھڑکنے کا دورہ پڑنے پر دل میں تیز اینٹھن، بے چینی، غنودگی، بدہضمی وغیرہ علامات میں ''میگنیشیا فاس 6x'' دیں۔
- ✱ دل کی دھڑکن بڑھنے کے ساتھ ساتھ کولہوں میں درد، کمزوری، نبض کا تیز چلنا، مریض کو بولنا چلنا اچھا نہ لگے۔ ان تمام علامات میں '' کالی سلف-6x دیں۔
- ✱ دل کی ہر طرح کی بیماریوں میں ''فیرم فاس 12x'' ''کالی کیور 3x'' ''نیٹرم کیو 3x'' ان سب کو ملا کر دیں۔



قدرتی علاج

- ✱ جس شخص کو دل کے دھڑکنے کی بیماری ہو، اسے فاقہ نہیں کرنا چاہیے۔
- ✱ پیٹ پر مٹی کی پٹی باندھیں۔
- ✱ تقریباً پندرہ دن تک پھل اور دودھ کے علاوہ کچھ نہ کھائیں۔

دو ہفتے کے بعد ہلکا کھانا شروع کریں، لیکن کھانے کے ساتھ سلاد کافی مقدار میں لیں۔

- ✱ نمک، چینی اور بناسپتی گھی کا استعمال بہت کم کریں۔
- ✱ زیادہ محنت والا کام نہ کریں، بوجھ نہ اٹھائیں اور سیڑھیوں پر چڑھنے اُترنے کا کام بند کر دیں۔ کیونکہ ان تینوں عملوں کا براہ راست اثر دل پر پڑتا ہے۔

غذا اور پرہیز

- ✱ سادہ اور جلد ہضم ہونے والا کھانا کھائیں۔ زیادہ تیل، گھی یا مکھن کا استعمال نہ کریں۔
- ✱ پھل اور سبزیاں زیادہ مقدار میں لیں۔ آلو کا استعمال کم مقدار میں کریں۔
- ✱ صبر و استقلال، پرہیز گاری، ضبطِ نفس، ذہنی سکون وغیرہ کی طرف زیادہ توجہ دیں۔
- ✱ صبح اور شام ٹہلنے کے لئے ضرور جائیں۔ پیٹ میں بدہضمی نہ ہونے دیں۔

- کھانے کے ساتھ ادرک، پیاز اور لہسن کا استعمال ضرور کریں۔ مصالحوں میں سیاہ مرچ، لونگ دارچینی اور تیز پات کا کم سے کم استعمال کریں۔
- اُبلتے ہوئے دُودھ میں چھوٹی پیپل، دارچینی، جائفل، کیسر، سونٹھ وغیرہ ڈال کر استعمال کریں۔
- خشک پھلوں میں منقہ، کاجو، بادام، اخروٹ، پستہ، کھجور وغیرہ کا استعمال کریں۔
- ٹھنڈے مشروبات کا استعمال بالکل نہ کریں۔

6- دل کی بیماری

(Cardic Disease)



بیماری کیوں؟

ریح (گیس یا ہوا) زیادہ بننے، زیادہ تمباکو نوشی اور شراب پینا، زیادہ دیر تک دماغ میں ہیجان اور پریشانی، خُون کی نالیوں کی بیماری، گردوں کی بیماری، گھٹیا، زیادہ موٹاپا وغیرہ وجوہات سے دل میں درد اٹھنے لگتا ہے اور بعد میں وہ دل کی بیماری بن جاتا ہے۔ اس بیماری کی کچھ علامات یہ بھی ہیں، جیسے...... زیادہ پریشانی، بہت زیادہ محنت، جوش، دُکھ، صدمہ اور موروثی خرابیاں وغیرہ۔



بیماری کی شناخت

دل میں شدید درد ہونے پر بے چینی ہو جاتی ہے۔ دل میں درد اچانک اٹھتا ہے اور بائیں کندھے نیز بائیں ہاتھ تک پھیل جاتا ہے۔ سانس تیزی سے چلنے لگتا ہے۔ گھبراہٹ بڑھ جاتی ہے۔ ٹھنڈا پسینہ آنا اور بے ہوش ہو جانا، دل متلانا، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے پڑ جانا اور نبض کمزور معلوم ہونا، اس بیماری کی علامات ہیں۔



گھریلو علاج

- دل میں تھوڑا سا درد معلوم ہوتے ہی ملٹھی اور کٹکی کا چُورن ہموزن لے کر تقریباً 1/2 چٹکی چُورن نیم گرم پانی سے لیں۔
- چینی کے شربت میں انار دانے کا رس ڈال کر استعمال کریں۔ یہ شربت دل کی جلن، معدے کی جلن، گھبراہٹ، بے ہوشی وغیرہ دور کرتا ہے۔
- گلقند یا گلاب کے خشک پھولوں میں چینی ملا کر کھانے سے دل کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔
- عرق گلاب میں تھوڑے سے گلاب کے پھول اور 100 گرام سبز دھنیا پیس کر چٹنی کی صُورت میں استعمال کریں۔
- اگر دل کی بیماری کی وجہ سے چھاتی میں درد ہوتا ہو، ایک چمچ اجوائن کو دو کپ پانی میں ابالیں۔ پانی جب 1/2 کپ باقی رہ جائے تو اس کاڑھے کو چھان کر رات کے وقت استعمال کریں۔ یہ کاڑھا روزانہ چالیس دن تک استعمال

کریں اور اُوپر سے آنولے کا مربہ کھائیں۔ یہ دل کی بیماری کو دور کرنے کے لئے اچھی دوا ہے۔

* کروندا دل کی بیماری کو دور کرنے میں بہت مفید ہے۔ کروندے کی سبزی میٹھا ڈال کر یا مربہ کھانا بہت مفید ہے۔
* دل کے مریض کو گائے کا دُودھ اور گھی بہت فائدے مند ہے۔ کھانے میں اس کا استعمال روزانہ کریں۔
* ارجن کی چھال 10 گرام، گڑ 10 گرام اور ملٹھی 10 گرام۔ تینوں کو ایک ساتھ 250 دُودھ میں اُبال کر استعمال کریں۔
* دل کا درد شروع ہونے پر آنولے کے مربے میں 3، 4 بُوند امرت دھار کی ڈال کر استعمال کریں۔
* بیل کے پتوں کا رس 10 گرام، دیسی گھی 5 گرام اور شہد 10 گرام۔ سب کو ملا کر اُنگلی سے چاٹیں۔
* کھانا کھانے کے بعد تازہ آنولے کا 20، 25 گرام رس تازہ پانی میں ملا کر استعمال کریں۔
* اگر یہ شک ہو کہ فلاں وقت دل میں درد شروع ہو سکتا ہے، تو لہسن کی 4 عدد کلیاں چبا کر کھا جائیں۔
* 4 عدد لونگ پانی میں پیس کر شکر ملا کر استعمال کریں۔
* سردی کے موسم میں دل کی بیماری ہونے پر تُلسی کے پتے 7 عدد، سیاہ مرچ 5 عدد، بادام 4 عدد اور لونگ 21 عدد۔ ان سب کو پانی میں پیس کر شربت بنالیں۔ پھر اس میں تھوڑا سا شہد ڈال کر پی جائیں۔ یہ شربت دل کو قوت عطا ہے۔
* چولائی کا رس 1/2 چمچ، پالک کا رس، ایک چمچ اور لیموں کا رس ایک چمچ۔ تینوں کو ملا کر روزانہ صبح بیس دن تک استعمال کریں۔
* گرمی کے موسم میں 1/2 کپ لیچی کا رس روزانہ پینے سے دل کو کافی طاقت حاصل ہوتی ہے۔
* اگر دل کمزور ہو، دھڑکن تیز یا بہت کم ہو جاتی ہو، دل بیٹھنے لگتا ہو، تو ایک چمچ سونٹھ کو ایک کپ پانی میں اُبال کر اس کا کاڑھا بنالیں۔ یہ کاڑھا روزانہ استعمال کریں۔
* خوبانی کا رس 4 چمچ پانی میں ڈال کر روزانہ پیئیں۔
* ادرک کا رس اور شہد، دونوں کو ملا کر روزانہ انگلی سے چاٹیں۔ دونوں کی مقدار 1/2 چمچ ہونی چاہئے۔
* پختہ اِملی کا محلول 2 چمچ اور تھوڑی سی مصری۔ دونوں کو ملا کر استعمال کریں۔
* ایک کپ پانی میں کپاس کے 4 عدد پھول بھگو دیں۔ چار پانچ گھنٹوں کے بعد پھولوں کو پانی میں متھ لیں۔ اس میں تھوڑی سی مصری ڈال کر استعمال کریں۔
* دل کے مریضوں کو سیاہ چنے ابال کر اس میں سوندھا نمک ڈال کر کھانے چاہئیں۔
* بتھوے کی سُرخ پتیوں کو چھانٹ کر ان کا تقریباً 1/2 کپ رس نکال لیں۔ اس میں تھوڑا سا سوندھا نمک ڈال کر استعمال کریں۔
* 1/2 کپ موسمبی کا رس صبح کے ناشتے کے بعد روزانہ استعمال کریں۔
* ایک چمچ خشک آنولے کا چُورن پھانک کر اُوپر سے ایک پاؤ دُودھ پی لیں۔
* برگد کے دُودھ کی 4، 5 بُوند بتاشے میں ڈال کر تقریباً چالیس دن تک استعمال کریں۔
* امرود کو چھیل کر اس کا 1/2 کپ رس نکال لیں۔ اس میں تھوڑا سا لیموں کا رس ڈال کر پی جائیں۔

* اگر دل میں درد محسوس ہو، تو 1/2 کپ انگور کا رس استعمال کریں۔
* پختہ فالسوں کا دو چمچ رس لے کر، اس میں 1/2 چمچ سونٹھ اور دو چمچ شکر ملا کر آہستہ آہستہ چاٹیں۔
* 1 کپ گاجر کا رس چالیس دن تک روزانہ پینے سے دل کی بیماری دُور ہو جاتی ہے۔
* مولسری کا دو چمچ عرق ایک کپ پانی میں حل کر کے استعمال کریں۔
* 1 کپ اناس کا رس روزانہ پئیں۔
* پپیتے کے پتوں کو پانی میں ابال کر اس کے پانی کو چھان کر پئیں۔



آیُورویدک علاج

* جاوتری 10 گرام، دارچینی 10 گرام، عاقر قرحا 10 گرام، تینوں کو ملا کر 1/2 چمچ چُورن روزانہ شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* پرول کے پتے، الائچی کے دانے اور پیپلا مُول۔ تینوں کو ہموزن مقدار میں لے کر پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں 3 گرام چُورن صبح کے وقت دیسی گھی کے ساتھ استعمال کریں۔
* بڑے نیم کی جڑ 10 گرام، کُوٹ 10 گرام، سونٹھ 10 گرام، کچُور 10 گرام اور بڑی ہرڑ دو عدد۔ ان سب کو پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 4 گرام چُورن دیسی گھی میں ملا کر استعمال کریں۔
* پہکر مُول، بجورا لیموں کی جڑ، سونٹھ، کچور اور ہرڑ۔ ان سب کو برابر کی مقدار میں لے کر کُوٹ پیس کر چٹنی بنالیں۔ اس میں سے چھوٹے بیر کے برابر چٹنی، سوندھا نمک کے ساتھ استعمال کریں۔
* 5 گرام منقہ، دو چمچ شہد اور ایک چھوٹا ٹکڑا مصری۔ تینوں کو پیس کر چٹنی بنالیں۔ یہ چٹنی صبح کے وقت ناشتے کے بعد استعمال کریں۔
* پیپلا مُول اور چھوٹی الائچی کا چُورن 1/2 چمچ، دیسی گھی کے ساتھ چاٹنے سے دل کی بیماری رفع ہوتی ہے۔
* ہینگ، بچ، سونٹھ، زیرہ، کوٹ، ہرڑ، چیتا، جوا کھار، سیاہ نمک اور پہکر مُول۔ ان سب کو برابر کی مقدار میں لے کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ چُورن، شہد یا دیسی گھی کے ساتھ استعمال کریں۔
* 6 گرام میتھی کے کاڑھے میں شہد ملا کر پینے سے دل کی بیماری میں آرام ملتا ہے۔
* 250 گرام ٹماٹروں کے رس میں 12 گرام ارجن کی چھال کا چُورن ملا کر استعمال کریں۔
* گلو اور سیاہ مرچ کا چُورن روزانہ 3 گرام نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

* جواہر مہرہ...... 40 سے 75 ملی گرام، دواالمسک معتدل جواہر والی میں ملا کر لیں۔
* خمیرہ ابریشم سادہ...... 6 گرام، عرق گاؤزبان 125 ملی لیٹر کے ساتھ یا تنہا لیں۔

* خمیرہ ابریشم عود مصطلگی والا......3 سے 5 گرام، عرق گاؤزبان 125 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔
* خمیرۂ گاؤزبان عنبری جواہر والا......3 سے 5 گرام، عرق گاؤزبان 125 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔
* خمیرۂ مروارید......3 سے 5 گرام، عرق گاؤزبان 125 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔
* شربت گڑھل......25 لیٹر، عرق بعد مشک یا پانی کے ساتھ لیں۔
* مفر، بارد......5 سے 7 گرام، تک لیں۔
* مفرح شیخ الرئیس......5 گرام، صبح کے وقت عرق گاؤزبان یا پانی سے لیں۔
* مفرح معتدل......5 سے 10 گرام، پانی کے ساتھ لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* چھاتی میں درد، سانس کی تکلیف، خونی بلغم، کھانسی، دل کا دھڑکنا، بے چینی وغیرہ علامات کو دیکھ کر مریض کو ''میگ کارب'' دیں۔
* چھاتی میں سوئی کی چبھن کی طرح درد، سانس لینے میں تکلیف، سردی، کھانسی کی بھی شکایت۔ ان سب علامات میں ''کالی نیٹریکم'' دیں۔
* اگر دل کا دورہ ہلکا اور اچانک پڑے، تو سب سے پہلے ''گلونائن 30'' دیں۔ اس کے بعد ''کریٹیکس آکیس مدر ٹنکچر'' اور ''پیسی فلورا'' کی 10، 10 بوند 1/4 کپ پانی میں ڈال کر دیں۔ یہ دوا ہر بیس منٹ بعد دیتے رہیں۔ مریض کو ضرور آرام ملے گا۔
* دل میں ہلکا ہلکا درد، چھاتی میں دھڑکن تیز، بائیں کروٹ لیٹنے سے تکلیف، چھاتی کے اندر پھڑکن، نبض کا تیز چلنا وغیرہ علامات میں ''تھیا'' دیں۔
* دل کا دورہ پڑنے پر سب سے پہلے ''گلونائن 30'' کی 10 بوند پلائیں۔ اس کے بعد ''آکیس۔ مدر ٹنکچر'' کی 10 بوند 1/2 کپ پانی میں ڈال کر دیں۔
* دل کا زور سے دھڑکنا، تیز دھڑکن واضح سنائی دے۔ ان سب علامات میں ''ایسینتھیم'' دیں۔
* دل کی بیماری میں اگر نبض تیز چلے، نیند نہ آئے، دل کی سکڑن، تھوڑی سی محنت کے بعد چھاتی دھڑکنے لگے، دل میں شدید درد، دل کی رفتار کبھی تیز تو کبھی دھیمی۔ ان علامات میں ''تھائیرائیڈیم 30'' دیں۔
* دل کے عضلات کا بڑھنا، دل کے خانے کا بڑھنا، دل میں سوجن جیسی حالت، بے چینی کے باعث رات کو نیند نہ آنا، یہ وہم کہ دل فیل ہو جائے گا۔ ان تمام علامات میں ''کانیوملیریا 3'' دیں۔



بائیوکیمک علاج

* دل کی بیماری میں ''فیرم فاس 12x''، ''کالی میور 3x'' اور ''نیٹرم میور'' ملا کر دیں۔
* سیڑھیوں پر چڑھنے، محنت کرنے یا اچانک غصہ آ جانے پر دل میں درد ہونے کے شک کی حالت میں ''کیلکیریا

فلور 3x ''، ''فیرم فاس 12x '' کالی میور 3x '' اور نیٹرم کیور 3x '' ملا کر دیں۔

* دل کا پھولنا، دل میں درد، بے چینی وغیرہ علامات میں ''کیلکیر یا فلور 3x ''، ''کالی سلف 3x ''، ''نیٹرم کیور 3x '' اور فاسفورس 12x '' دیں۔



قدرتی علاج

* دل کے مریض کو کبھی خالی پیٹ نہیں رہنا چاہیے۔ ایک بار میں کھانا نہ کھا کر تھوڑا تھوڑا دن میں کئی بار کھائیں۔
* صبح ناشتے میں پھلوں کا رس لیں اور اس کے ایک گھنٹہ بعد دُودھ پئیں۔
* نمک، چینی اور گھی کا کم سے کم استعمال کریں۔
* سبزیاں اُبال کر تھوڑا سا نمک ڈال کر چپاتی کے ساتھ کھائیں۔
* زیادہ محنت کا کام، بوجھ اٹھانا، سیڑھیاں چڑھنا وغیرہ کے عمل نہ کریں۔
* پیٹ میں قبض نہ ہونے دیں۔

غذا اور پرہیز

* جب تک دل کو آرام نہ ملے، تب تک بستر پر آرام کریں۔ ٹہل سکتے ہیں، لیکن سیڑھیوں یا زینے پر نہ چڑھیں۔
* زُود ہضم کھانا کھائیں۔
* شراب اور دوسری منشیات، تمباکو نوشی وغیرہ سے دُور رہیں۔
* ہر ایک کام صبر اور سکون کے ساتھ کریں۔ تناؤ سے بچیں۔
* چائے، کافی اور ورزش سے بھی دُور رہیں۔
* روزانہ غسل کریں۔
* آٹھ گھنٹے نیند ضرور لیں۔ گہری نیند لینے کیلئے ہاتھوں پاؤں پر سرسوں کے تیل کی مالش کریں۔



گلے کے اُوپری حصے کی بیماریاں

-1	سر درد	(Headache)
-2	کان کا درد	(Earache)
-3	گلے کی سُوجن، درد، خشکی	(Pharyngitis)
-4	نکسیر (ناک سے خُون نکلنا)	(Epistaxis)
-5	چکرّ آنا	(Giddiness)
-6	بہرہ پن	(Deafness)
-7	مرگی	(Epilepsy)
-8	بے ہوشی یا غشی	(Syncope)
-9	ہچکی	(Hiccup)
-10	منہ میں چھالے	(Aptha)
-11	گلٹیاں یا ٹانسلز کا بڑھنا	(Tonsilitis)
-12	گردن کا درد	(Neckache)

5 گلے کے اُوپری حصّے کی بیماریاں

گلے کے اُوپری حصے کی بیماریاں، پیٹ کی بیماریوں کے بعد سب سے زیادہ ناقابل برداشت اور نقصان دہ بیماریاں ہوتی ہیں۔ سر درد، کان کی بیماریاں، منہ میں بیماریاں آنکھوں اور دماغ کی بیماریاں اہم ہیں۔ ان کا علیحدہ ذکر مندرجہ ذیل ہے۔

1- سر درد

(Headache)



بیماری کیوں؟

سر درد کوئی مختلف قسم کی بیماری نہیں ہے، بلکہ کئی بیماریوں کی علامت ہے۔ اس لئے سر درد کی مختلف وجوہات تسلیم کی جاتی ہیں۔ مثلاً بخار، سردی لگنے، زُکام، گرمی کی زیادتی، ریاحی (ہوا یا گیس) بیماریاں، خُون کی کمی، دماغی کمزوری، خُون میں خرابی، آنکھوں کی کمزوری، جسم کے کسی حصّے میں تکلیف، بلڈ پریشر، ذیابیطس وغیرہ طرح طرح کی بیماریوں کی وجہ سے سر میں درد ہوسکتا ہے۔

کئی بار لگاتار دیر تک ایک ہی کام کرتے رہنے کی وجہ سے بھی سر درد ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگ ایک ہی ماحول میں کافی دیر تک رہتے ہیں، اس لئے ان کو سر درد کی شکایت ہو جاتی ہے۔ ذہنی بے چینی بھی سر درد کو پیدا کر دیتی ہے۔ ریح پیدا کرنے والی چیزوں کے زیادہ کھانے، دہی، برف وغیرہ کا زیادہ استعمال کرنے کے باعث، صفرا کے بڑھ جانے کے باعث بھی سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ اگر گلے میں کف، پیشانی میں بلغم کا پانی اور جسم میں خُون کی کمی ہو جاتی ہے، تو بھی سر میں درد پیدا ہو جاتا ہے۔ جو لوگ زیادہ مقدار میں خشک چیزیں کھاتے ہیں یا جن کے جسم میں ہضم نہ ہوئے کھانے کے باعث ریح زیادہ پیدا ہوتی ہے، ان کی ریح سر کی طرف چلی جاتی ہے اور ان کو آدھے سر میں درد کی بیماری لگ جاتی ہے۔



بیماری کی شناخت

سر کا درد شخص کو بے چین کر دیتا ہے۔ لگاتار سر میں درد رہنے کی وجہ سے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جیسے سر پھٹا جا رہا ہو۔ کبھی کبھی

قے آنی بھی شروع ہو جاتی ہیں۔ آدھے سر میں درد عموماً سورج طلوع ہونے کے بعد شروع ہو جاتا ہے۔ سورج غروب ہوتے ہی درد کچھ کم ہو جاتا ہے، لیکن پیشانی کی دوسری جانب درد بڑھ جاتا ہے۔



گھریلو علاج

* گائے یا بھینس کا خالص گھی پیشانی پر اور پاؤں کے تلوؤں پر کم سے کم پندرہ بیس منٹ تک ملیں۔ اس سے سر درد رُک جاتا ہے۔
* تھوڑی سی سونٹھ اور 2 عدد رنگ پانی میں پیس کر پیشانی پر لگائیں۔ خشک ہو جانے پر دوبارہ لگائیں۔
* سُرخ الائچی کے چھلکوں کو سِل پر پانی کے ساتھ پیس کر پیشانی پر لگائیں۔
* گاجر کا رس نکال لیں۔ پھر اسے گرم کر کے 2 بُوند کان میں اور 2، 2 بُوند دونوں نتھنوں میں ڈالیں۔
* سرس کے پھُولوں کو دیر تک سونگھنے سے سر کا درد کم ہو جاتا ہے۔
* ناک کے دونوں نتھنوں میں 2، 2 بُوندیں سرسوں کا تیل ڈال کر ناک کو سکوڑیں۔ تیل اور بلغم مُنہ میں آ جائے گا، اسے تھوک دیں۔ تھوڑی دیر بعد سر کا درد رُک جائے گا۔
* کاغذی لیموں کے رس کی 4، 5 بُوندیں ناک میں ڈالیں۔
* بغیر دُودھ کی چائے بنا کر اس میں آدھا لیموں نچوڑ کر پئیں۔ لیموں کی پتّیوں کو کچل کر سونگھنے سے بھی درد دُور ہوتا ہے۔
* 1 چمچ دھنیا، تُلسی کے پتّے 4 عدد، سیاہ مرچ کے دانے 4 عدد، لونگ 2 عدد۔ ان سب کا کاڑھا بنا کر پی لیں۔ زُکام یا سردی سے ہونے والا سر کا درد رُک جائے گا۔
* اگر سر کا درد پُرانا ہو، تو آک کے پتّوں کا رس پیشانی پر لگائیں۔
* سفید چندن کو عرقِ گلاب میں گھِسا کر پیشانی پر لگانے سے گرمی سے ہونے والا سر درد دُور ہو جاتا ہے۔
* تُلسی کے پتّوں کو پانی میں پیس کر اس کا سر پر لیپ کریں۔
* گرمی کے باعث سر درد ہونے پر خشک دھنیا 10 گرام، آنولے کا چُورن 5 گرام، لونگ 4 عدد۔ سب کو پیس کر سوندھا نمک کے ساتھ چاٹیں اور اس کا لیپ پیشانی پر کریں۔
* آدھے سر میں درد ہونے پر سیاہ مرچ کے 2 چٹکی چُورن میں کھانڈ ڈال کر استعمال کریں۔
* ایک چمچ تُلسی کے پتّوں کا رس اور ایک چمچ لیموں کا رس۔ دونوں کو ملا کر اُنگلی سے آہستہ آہستہ چاٹیں۔
* ٹھنڈے پانی میں چٹکی بھر نمک ڈال کر پئیں۔ تھوڑی دیر کے بعد سر کے درد کو آرام ملے گا۔
* اگر سردی لگنے کے باعث سر میں درد ہو گیا ہو، تو پانی میں ہینگ گھول کر پیشانی پر اس کا لیپ کریں۔
* دار چینی کو پانی میں گھِسا کر پیشانی پر لیپ لگانے سے ہر طرح کا سر درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔
* آدھے سر میں درد ہونے پر خالی پیٹ نہار منہ 1/2 چمچ تُلسی کے رس میں شہد ملا کر چاٹیں۔
* 1 چٹکی پھٹکری اور 1 چٹکی سونا۔ گیرو پیس کر گرم دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

* کنیر کی پتیوں کو اُبال کر پیس لیں۔ پھر سرسوں کے تیل میں ملا کر پیشانی پر لگائیں۔
* ترپھلہ چُورن، سونٹھ، دھنیا اور باوبڑنگ۔ سب کو برابر کی مقدار میں لے کر ایک کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب 1/2 کپ باقی رہ جائے، تو اسے کاڑھے کی صُورت میں پئیں۔ صبح وشام پینے سے سر درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔
* بڑی الائچی کے دانے پیس کر پیشانی پر لیپ کریں۔
* پیاز کو کاٹ کر تقریباً دس منٹ تک سونگھنے اور پیاز کا رس پاؤں کے تلوؤں پر ملنے سے سر درد جاتا رہتا ہے۔
* لہسن پتلا پتلا پیس کر پیشانی اور کنپٹی پر لگانے سے سر کا درد جاتا رہتا ہے۔
* ریٹھے کا چھلکا پانی میں گِھسا کر 2، 2 بُوندیں ناک کے نتھنوں میں ٹپکائیں۔
* سر کا درد ہونے پر پیشانی پر مٹی کی پٹی باندھیں۔
* پیپل 1 گرام، سیاہ مرچ 1 گرام، ملٹھی 1 گرام، سونٹھ 1 گرام۔ ان سب کو باریک پیس کر مکھن میں پکائیں۔ اس کے بعد اس چٹنی کو آہستہ آہستہ سُونگھیں۔
* رات کو سوتے وقت گاجر اور چقندر کے رس میں آدھا لیموں نچوڑ کر پی جائیں۔
* مہندی کی پتیوں کو مہین پیس کر اس کا لیپ پیشانی اور پاؤں کے تلوؤں پر لگائیں۔
* سیاہ مرچ گھسا کر پیشانی پر لگانے سے سر درد ختم ہو جاتا ہے۔
* ببُول کا گوند پانی میں گِھسا کر پیشانی پر لگائیں۔
* سردی زُکام کے باعث سر میں ہونے والے درد میں جائفل گِھسا کر پیشانی پر لگائیں۔
* پپرمنٹ (مینتھول) کو پیشانی پر لگائیں۔
* ادرک کے رس کی کچھ بُوندیں ناک میں ڈالنے سے گرمی سے ہونے والا سر درد ختم ہو جاتا ہے۔
* انجیر کی چھال کو پانی میں گِھسا کر پیشانی پر اس کا لیپ کریں۔
* بچ کو پانی میں گِھسا کر پیشانی پر لگائیں۔
* اگر سر درد پُرانا ہے، تو دھنیے کو پیس کر پیشانی پر لگائیں۔
* اجوائن کے پتوں کو پیس کر پیشانی پر لیپ کریں۔
* اگر گرمی کی وجہ سے سر میں درد ہے، تو پودینے کے پتے پانی میں پیس کر پیشانی پر لیپ کریں۔
* آم کی گری اور چھوٹی ہرڑ پانی میں گِھسا کر پیشانی پر لیپ کرنے سے ہر طرح کا سر درد جاتا رہتا ہے۔
* گرمیوں میں آنولے کا شربت پینے سے سر درد میں کافی راحت حاصل ہوتی ہے۔
* تُلسی کے پتوں کے رس میں کافور ملا کر پیشانی پر لگائیں۔
* مغز بادام کا پیشانی پر لیپ کرنے سے کافی آرام ملتا ہے۔
* بارہ سنگھا کے سینگ کو پانی میں گِھسا کر پیشانی پر لیپ کرنے سے سر درد ختم ہو جاتا ہے۔
* نوشادر اور چُونے کا پانی سونگھنے سے سر درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

* چلغوزے کا تیل کنپٹیوں پر ملنے سے سر درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔
* ترپھلہ، ہلدی، نیم کی چھال اور گلو۔ سب کو 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر کاڑھا بنا کر پینے سے سر درد دُور ہوتا ہے۔
* چھوہارے کی گٹھلی پانی میں گِھسا کر پیشانی پر لیپ کرنے سے سر درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

* اطریفل اسطوخودوس...... 7 گرام، سوتے وقت لیں۔
* اطریفل زمانی...... 10 گرام، سونے سے قبل لیں۔
* اطریفل کشنیزی...... 7 گرام، سونے سے قبل لیں۔
* خمیرہ گاؤزبان عنبری...... 6 گرام، صبح ناشتے سے قبل لیں۔
* قرص مثلث...... ایک قرص، تھوڑے سے پانی میں گِھسا کر پیشانی پر لگائیں۔
* برشعثا...... 3 گرام، درد کے وقت لیں۔
* عرق عجیب...... 3 گرام، درد کے وقت چند قطرے پیشانی پر لگائیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* سر درد کے ساتھ اگر صفرا کی قے ہو جائے، تو ''آئرس ورسیکال'' دیں۔
* ہائی بلڈ پریشر کے باعث اگر آدھے سر میں درد ہو جائے، تو ''نیٹرم کیور'' دیں۔
* آدھے سر کا درد ہو، تو ''بیناویس انڈیکا'' دیں۔
* شروع میں پورے سر میں درد، پھر آدھے سر میں درد ہو، تو ''بیلاڈونا 3'' اور ''سپائی جیلیا'' باری باری دیں۔
* ''ایلیومین'' اور ''برائیونیا'' نامی دوائیں اس حالت میں دیں، جب سر درد گردن اور بازو تک بڑھ جائے۔
* بچوں کے سر میں درد کی حالت میں ''کاربولک ایسڈ 12'' دیں۔
* سر میں درد شدید ہو، تو ''ڈامیانہ مدر ٹنکچر'' ہر گھنٹے کے بعد 20، 20 بُوندیں دیں۔
* زیادہ پڑھنے لکھنے اور محنت کرنے سے سر میں درد ہو، تو ''ایلفا الفا مدر ٹنکچر'' دیں۔
* عورتوں کو ماہواری سے پہلے اور بعد میں سر درد ہو، تو ''ایمونیم پک'' دیں۔
* صفرا کی زیادتی کے باعث سر میں درد ہو، تو ''چیونتھس ورجینکا'' دیں۔



بائیوکیمک علاج

* رات کو نیند نہ آتی ہو، بہت زیادہ سر میں درد ہو، آنکھوں کے سامنے اندھیرا آجاتا ہو، سردی یا گرمی کی وجہ سے درد بڑھ جاتا ہو، تو ''کالی فاس 6x'' دیں۔
* آدھے سر میں درد ہونے پر ''نیٹرم سلف 30x'' اور ''نیٹرم فاس 30x'' ملا کر دیں یا پھر پہلی دوا شام کو اور دُوسری

دوا صبح کے وقت دیں۔

* سر میں گرمی لگتی ہو، ایسا محسوس ہو کہ جیسے سر بہت بھاری ہے، کبھی کبھی قے ہو جائے، ان تمام علامات میں ''نیٹرم فاس 30x'' دیں۔
* سر میں چوٹ سی لگتی معلوم ہو، سر اور کمر میں درد، کھلی ہوا میں آرام ملتا ہو، چکر آتے ہوں۔ اِن علامات میں ''کالی فاس 6x'' دیں۔
* دماغی کمزوری کے باعث جسم کے پٹھوں میں درد اور یادداشت میں کمی، چہرے کا رنگ زرد، نیند اور بھوک میں کمی، مستقبل کے فکر سے دماغی پریشانی۔ اِن سب علامات میں ''کیلکیر یا 30x'' اور ''فیرم فاس 30x'' دیں۔
* شراب یا بدہضمی کے باعث سر میں درد، چکر آنا، آنکھوں میں جلن اور پانی گرنا، سر پر جیسے بوجھ، آدھے سر میں درد اور سورج طلوع ہونے کے بعد بڑھ جائے۔ اِن تمام علامات میں ''نیٹرم کیور 30x'' اور ''کیلکیر یا فاس 30x'' دیں۔
* زیادہ دیر تک دماغی کام کرنے کی وجہ سے طاقت میں کمی اور سر میں درد، گرمی یا جلد کی کسی پوشیدہ بیماری کی وجہ سے سر میں درد، رات کو اچانک پسینہ آ جائے۔ اِن تمام علامات میں ''سائیلیشیا 30x'' دیں۔
* صبح کے وقت سو کر اُٹھنے پر اچانک سر میں درد ہونے پر ''نیٹرم فاس 30x'' دیں۔
* پڑھنے لکھنے اور دُور تک چلنے کے باعث صبح سے دوپہر تک سر میں درد، منہ میں کڑواہٹ۔ ایسی حالت میں ''نیٹرم سلف 30x'' دیں۔



قُدرتی علاج

* پیٹ پر مٹی کی پوٹلی باندھیں۔
* پیٹ صاف کرنے کے بعد چوکر کی روٹی یا پھلوں کا استعمال کریں۔
* گرم پانی میں آدھا لیموں نچوڑ کر پیئیں۔
* سر میں کافور یا تِلوں کے تیل کی مالش کریں۔

2- کان کا درد

(Earache)



بیماری کیوں؟

کان کو بار بار کسی تیلی یا سلائی سے کریدنے، سردرد لگنے، کان میں کسی چیز (پانی، کیڑا وغیرہ) کے چلے جانے، چوٹ لگنے، کان میں میل جم جمانے یا کان میں پھنسی نکل آنے وغیرہ کے باعث کان میں درد ہونے لگتا ہے۔ کچھ بچوں اور

بڑوں کے کان بہنے بھی لگتے ہیں۔ کان بہنے کی خاص وجوہات میں کالی کھانسی، کان میں گندے یا آلُودہ پانی کے چلے جانے، براناژُکام، تپ دق، گلے کی گلٹی اور درد وغیرہ شامل ہیں۔



بیماری کی شناخت

کان میں درد ہونے کی وجہ سے بھاری پن، پلکوں پر سُوجن، کان کے پردوں میں سُوجن، سردی لگنے کے ساتھ بخار، کان میں گھوں گھوں کی آواز، سننے کی طاقت کم ہو جانا، کان سے پیپ نکلنا وغیرہ علامات دکھائی دیتی ہیں۔ کان میں خشکی بڑھ جاتی ہے۔



گھریلُو علاج

* کان میں درد ہونے کی حالت میں نیم کا تیل یا لہسن کا تیل استعمال کرنا چاہیے۔
* پیاز کو راکھ میں بھُون لیں، پھر اس کا رس نچوڑ کر کان میں ڈالیں۔
* کان میں اگر سائیں سائیں کی آوازیں آتی ہوں، تو 4، 5 بُوندیں تُلسی کے پتوں کا عرق یا رس کی کان میں ڈالیں۔ اس کے ساتھ ہی پسی ہوئی سونٹھ 25 گرام کا استعمال بھی کریں۔
* نیم کی نمولیوں کا تیل لگاتار 3، 4 دن تک کان میں تین چار دن تک ڈالنے سے کان کا درد، خشکی، پھنسی وغیرہ ختم ہو جاتی ہے۔
* بُول کی پتیوں کا عرق بنا کر کان میں ڈالیں۔ تھوڑی سی بُول کی پتیوں کو 2 گلاس پانی میں ڈال کر آگ پر اُبلنے کے لئے رکھ دیں۔ برتن کو اُوپر سے چوڑے منہ کے گہرے برتن سے ڈھانپ دیں۔ تھوڑی دیر بعد اس برتن (ڈھکن) پر جو بھاپ جم جائے گی، اسے ایک شیشی میں بھر لیں۔ یہ بُول کی پتیوں کا عرق ہوگا۔
* 2 عدد پوتیاں لہسن، نیم کی 10 عدد کونپلیں اور 4 عدد نیم کی نمولیاں۔ ان سب کو کچل کر سرسوں کے تیل میں اچھی طرح پکائیں، پھر اس تیل کو چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ یہ تیل کان میں پھنسی، زخم، پیپ بہنا یا کم سُنائی دینا وغیرہ بیماریوں کیلئے بہت مفید ہے۔
* کان میں اگر کیڑا یا چیونٹی وغیرہ داخل ہو جائے تو سرسوں کا تیل نیم گرم کر کے ڈالیں۔ کیڑا یا چیونٹی وغیرہ باہر آ جائے گی۔
* تُلسی کی پتیوں کا رس کافور میں ملا کر کان میں ڈالنے سے کان درد دُور ہو جاتا ہے۔
* کان میں اگر مہین کیڑا داخل ہو جائے، تو پودینے کا رس ڈالیں۔
* لہسن، مُولی اور ادرک۔ تینوں کا رس نیم گرم کر کے کان میں بُوند بُوند کر کے ڈالیں۔ یہ کان کے درد کو دُور کرنے کی تیر بہدف دوا ہے۔
* نیم کے پانی سے کان دھونے سے کان کا زخم بھر جاتا ہے۔

- کان اگر بہتا ہو، تو پھٹکری کے پانی سے کان کو دھوئیں۔
- چقندر کے سبز پتوں کا رس بُوند بُوند کر کے کان میں ڈالنے سے کان کا درد رفع ہو جاتا ہے۔
- مُولی کے پتوں کو آگ میں بھُون کر راکھ کر لیں۔ پھر اس راکھ میں سرسوں کا تیل گرم کر کے ملا لیں۔ یہ تیل بُوند بُوند کر کے کان میں ڈالنے سے اس کا درد دور ہو جاتا ہے۔
- ارنڈی کے پتے کے اُوپر سرسوں کا تیل مل کر پتے کو کان پر باندھیں۔ درد رُک جائے گا۔
- 10 بُوند اجوائن کے تیل میں تھوڑا سا سرسوں کا تیل ملا کر کان میں بُوند بُوند کر کے ڈالیں۔
- کان بہنے پر کیلے کے پتے کے رس میں سمندر جھاگ ملا کر کان میں ڈالیں۔
- تھوڑے سے اِملی کے پتوں کو تلوں کے تیل میں پکا کر اور چھان کر کان میں ڈالیں۔
- آم کے نئے پتوں کا رس کان میں ڈالنے سے کان میں ہونے والی ہر طرح کی خشکی اور درد جاتا رہتا ہے۔
- کان میں چندن کا تیل ڈالنے سے بھی کان درد ختم ہو جاتا ہے۔
- تھوڑے سے لونگ اور تھوڑے سے انار کے چھلکوں کو سرسوں کے تیل میں اچھی طرح پکائیں۔ پھر اس تیل کو چھان کر کان میں ڈالیں۔
- کان میں گلاب کے پھُول کا رس ڈالنے سے مریض کو کافی آرام ملتا ہے۔
- سرس اور آم کے پتوں کا رس نیم گرم کر کے کان میں ڈالنے سے درد رفع ہو جاتا ہے۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

- روغن بادام تلخ...... کان کے درد اور بہرے پن میں چند قطرے نیم گرم کان میں ڈالیں۔
- روغن ترب...... 2 قطرے کان میں ڈالیں۔
- روغن سماعت کشا...... کان درد، بہرے پن اور ثقل سماعت وغیرہ میں چند قطرے نیم گرم کان میں ڈالیں۔
- روغن کمیلہ...... اگر کان بہتا ہو، تو 2، 3 قطرے کان میں ڈالیں۔
- قلزم...... ایک قطرہ، معمولی تیل کے 4 قطروں میں ملا کر کان میں ڈالیں۔



ہومیو پیتھک علاج

- اگر کان میں اچانک درد پیدا ہو جائے، سردی کے باعث درد ہو، تو "ایکونائیٹ 30" دیں۔
- پیپ بہنے کے باعث بہرے پن کی شکایت ہو جائے، تو "مرک ڈلسس 6" کا استعمال کریں۔
- کان میں سائیں سائیں کی آوازیں آنا، کم سنائی دینا، کان کے اندر گرجنے جیسی آوازیں، درد برداشت نہ ہوتا ہو وغیرہ علامات میں "ایلپس 6" دیں۔
- جن عورتوں کو مینوپاز کے دوران کان میں درد ہوتا ہو اور بار بار پیشاب آتا ہو، ان کو "جلسیمیم" دیں۔

* کان درد کی وجہ سے اگر بچے کو بے چینی ہو، تو اس کو ''کیمو ملا 6'' دیں۔
* بچوں کے کان درد میں ''پلسٹیلا'' بھی ایک کارگر دوا ہے۔
* کان میں طرح طرح کی آوازیں ہونا، جس کے باعث اچھی طرح سنائی نہ دیتا ہو، تو ایسے مریض کو ''کاسٹیکم 6'' دینی چاہیے۔
* کان میں پیپ پڑنے سے پہلے ہی شدید درد، سڑی ہوئی بدبُو، مچھلی کے سڑنے کی طرح بدبُو، بے چینی۔ ایسی حالت میں ''آرنیکا 30'' دیں۔
* کھانا کھاتے وقت کان میں درد ہونے پر کان میں ''بیرائٹا میور 6'' ڈالیں۔
* کچھ بھی سنائی نہ دینا، کان کے اندر طرح طرح کی آوازیں سنائی دینا، بہت زیادہ خارش، بہرہ پن، بدبُو دار پیپ کا پڑ جانا، از حد بے چینی۔ ایسی حالت میں ''ٹیلیسیٹس 6'' دیں۔
* کچھ بھی سنائی نہ دینے کی حالت میں، کان کے اندر طرح طرح کی آوازیں، خارش کی شکایت وغیرہ میں ''سلفر 30'' دیں۔
* ٹھنڈ لگ جانے کے باعث سردی سے کان میں درد اور پریشانی ہو، تو ''ایکونائیٹ 30'' دیں۔
* سردی لگنے کے باعث کان کا درد گلے تک پھیل جائے، تو ''ایلیکس سیپا 6'' دیں۔
* کان میں پتلی اور بدبُو دار پیپ پڑ جانے کے باعث تکلیف ہو، تو ''سائیلیشیا 20 یا 3'' دیں۔
* کان میں پیپ پڑ جانے کے باعث درد، جو کان سے شروع ہو کر سارے سر اور گردن تک پھیل جائے۔ ایسی حالت میں ''کیلیے بائی کروم 6'' دیں۔
* کان میں سائیں سائیں ہونے کی شکایت، کبھی گرجنے جیسی آواز ہونا اور اس کے ساتھ ہی بہرے پن کی شکایت۔ ایسی حالت میں ''چنم سلف 6'' دیں۔
* کان میں اس طرح کا درد ہونا، جیسے کہ کوئی کان کو کھرچ رہا ہو، درد کا ایک طرف سے دوسری طرف تک جانا جیسا محسوس ہو۔ ان تمام علامات میں ''پلینٹگو میجس مدر ٹنکچر'' پانی میں ملا کر دینی چاہیے۔



بائیو کیمک علاج

* بہرے پن اور کان درد سے نجات حاصل کرنے کیلئے ''کیلی میور'' کا استعمال کریں۔
* درد کے مارے کان کا پردہ پھٹتا ہو، تو ''سائیلیشیا 12x'' دیں۔
* کان میں اتنا زیادہ درد کہ جیسے کان کا پردہ پھٹ جائے گا، کنپٹی جیسے چٹختی ہو۔ ان تمام علامات میں ''کیلکیر یا فلور 3x'' ''کیلکیر یا فاس 3x''، ''کیلی فاس 3x''، ''کیلی سلف 3x'' اور ''نیٹرم سلف 3x'' ملا کر دیں۔
* کان کے اندر باہر دونوں جگہ درد، باہری حصے میں پپڑی کا جمنا، ایک طرف کا کان سُرخ اور گرم، بار بار خارش، انہضام عمل میں خرابی، زبان تر، پچھلے حصے میں زرد اور گاڑھا لیپ۔ ان تمام علامات میں

''نیٹرم فاس 3x یا 2x'' دیں۔

* خنازیر بیماری کے باعث کان بہنا، دانت نکلتے وقت بچوں کے کان سے پیپ کا بہنا، کان کا بیرونی حصہ ٹھنڈا اور کان کے چاروں طرف کی ہڈی میں درد۔ ان سب علامات میں ''کیلکیر یا فاس 30x'' دیں۔
* کان کی خرابی کے باعث زخم اور بہرہ پن، کان کی گانٹھ سوج جانے سے بہرہ پن، گھونٹ لیتے وقت کان میں درد، سُوجن کے باعث کان میں درد، کان کے اندرونی حصّوں سے سفید پانی کا نکلنا۔ ان تمام علامات میں ''کیلی میور 6x'' دیں۔
* درد کی وجہ سے بے حد بے چینی، تیز سوئی کے رگڑنے کی طرح درد، جلن، پھڑ کنے جیسا احساس، بخار، کان سے پیپ بہنا، کان نلی میں سُوجن، بہرہ پن، کان میں باجہ بجنے جیسی آوازیں، کان کے بیرونی حصّے کو سینکنے سے کچھ آرام وغیرہ علامات میں ''فیرم فاس 6x'' دیں۔
* قُوت سماعت میں کمزوری، گڑ گڑ، بہرہ پن، ٹھنڈی ہوا اور ٹھنڈے پانی کے استعمال سے بیماری کا بڑھ جانا، اعصابی درد جیسا درد، ان تمام علامات میں ''میگنیشیا 6x'' دیں۔
* گہرے اور زرد اخراج کے ساتھ بہرے پن کی حالت، کبھی کبھی خُون بھرا اخراج۔ ان تمام علامات میں ''کیلکیر یا سلف 6x'' دیں۔ یہ دوا پیپ کو روک دیتی ہے۔
* بدبُو دار پیپ کا نکلنا، اعصابی کمزوری کے باعث بہرہ پن، کان میں سائیں سائیں کی آوازیں آنا، کان کے اندر خشکی، نیند آتے وقت کان میں آوازیں آنا۔ ان تمام علامات کو دیکھ کر ''کیلی فاس 12x'' دیں۔
* سوئی کے گاڑنے جیسا درد، درد کے ساتھ ہی زرد رنگ کا پتلا اخراج باہر آتا ہو، کان کی جھلّی میں سُوجن، پیپ نکلنے کے باعث سننے کے راستے میں رُکاوٹ پیدا ہونا۔ ان تمام علامات میں ''کیلی سلف 12x'' دیں۔
* کان میں طرح طرح کی آوازیں آتی ہوں، تو ''کیلکیر یا فاس 12x'' ''کیلکیر یا سلف 3x'' ''نیٹرم میور 3x'' اور ''سائیلیشیا 12x'' ملا کر صبح کے وقت پانی کے ساتھ دیں۔



قُدرتی علاج

* کان کے اِردگرد والی جلد پر مٹی کی پٹی باندھیں۔
* نیم گرم پانی میں لیموں کی کچھ بُوندیں ملا کر کان میں ڈالیں۔ تھوڑی دیر بعد کان میں تُلسی کے پتوں کے رس کی چار بُوندیں ڈالیں۔
* اگر کان میں پھنسی ہو، تو پانی میں تھوڑی سی پھٹکری ڈال کر اُبال لیں۔ اس کے بعد کان میں اس پانی کی بھاپ دیں۔
* پیٹ کو صاف رکھیں اور قبض نہ ہونے دیں، کیونکہ قُدرتی علاج میں سب سے پہلے پیٹ کی بیماریوں یا خرابیوں کو دُور کیا جاتا ہے، کیونکہ جسم کو جکڑنے والی زیادہ تر بیماریاں پیٹ کی خرابی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

غذا اور پرہیز

* کھانا سادہ، ہلکا اور زُود ہضم کھائیں۔ سبزیوں اور دالوں میں 4، 5 بُوند لیموں کی نچوڑ لیں۔
* کان میں درد اور بے چینی ہونے پر کان کو سلائی سے ہرگز نہ کریدیں۔
* کان میں کسی بھی طرح کا تیل، صابن وغیرہ نہ ڈالیں۔

3- گلے میں سُوجن، درد، خشکی

(Pharyngitis)



بیماری کیوں؟

عموماً زیادہ تمبا کو نوشی کرنے، شراب پینے، ٹھنڈی چیزوں کے زیادہ کھانے، ٹھنڈی چیزوں کے کھانے کے فوراً بعد، پیٹ میں بہت زیادہ قبض رہنے، گلے میں ہوا لگنے، کچے پھل کھانے یا پھر ناک اور گلا خراب کرنے والی چیزوں کو سونگھنے، تیزابی چیزوں کو کھانے، زیادہ دیر تک بات چیت کرنے وغیرہ کی وجہ سے گلے میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ جیسے...... گلے میں سُوجن، درد، خشکی اور تھوک نگلنے میں دشواری یا گلا بیٹھ جانا وغیرہ پریشانیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔



بیماری کی شناخت

گلا خراب ہونے کے باعث گلے کے اندر سُوجن آ جاتی ہے۔ گلے میں بہت درد ہوتا ہے، تھوک نگلنے میں دشواری ہوتی ہے، گلے میں خارش اُٹھتی ہے، خشک کھانسی ہو جاتی ہے اور بخار رہنے لگتا ہے۔ تھوک نگلنا یا کف باہر نکالنا مشکل ہو جاتا ہے۔ گلا بیٹھ جاتا ہے، تو آواز صاف نہیں نکلتی ہے۔



گھریلُو علاج

* گلے میں سُوجن ہو جانے کی حالت میں دھنیئے کے دانوں کو پیس کر اس میں عرق گلاب ملا کر گلے میں لگائیں۔
* پھٹکری 10 گرام توے پر بھُون کر، کوٹ پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 2 گرام پھٹکری صبح کے وقت چائے یا گرم پانی سے لیں۔ یہ دوا دن بھر میں چار بار لیں۔
* تُلسی کے بیج 10 گرام، سوندھا نمک 5 گرام۔ دونوں کو پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 2 چٹکی چُورن صبح ور 2 چٹکی شام کو استعمال کریں۔
* پانی میں لہسن کا رس گھول کر غرارے کریں، اس سے گلے کی آواز کھلے گی، خرخراہٹ اور درد دُور ہوگا۔
* جامن کی گٹھلیوں کو خشک کر کے مہین پیس لیں۔ پھر اس میں سے 2 چٹکی چُورن صبح و شام شہد کے ساتھ لیں۔

* بیر کے پتوں کو پانی میں اُبالیں۔ پھر اس پانی کو چھان کر تھوڑا سا سوندھا نمک ڈال کر پی لیں۔
* گوبھی کے پتوں کا رس نکال کر دو چمچ کی مقدار میں پانی میں ڈال کر استعمال کریں۔
* 1 کپ پانی میں 4، 5 عدد سیاہ مرچ اور 5 عدد تُلسی کی پتیاں اُبال کر ان کا کاڑھا بنا کر پئیں۔ اس سے گلا کھل جائے گا اور سُوجن بھی کم ہو جائے گی۔
* گلے میں درد اور خراش ہونے پر نیم گرم پانی میں سرکہ ڈال کر غرارے کریں۔
* اگر سردی لگنے کے باعث، رات کو جاگنے کی وجہ سے اور زیادہ دیر تک گانا گانے کی وجہ سے گلا بیٹھ گیا ہو، تو پانی میں ایک چمچ نمک ڈال کر غرارے کریں۔
* کالی تھی اور سیاہ مرچ کا کاڑھا پینے سے خنازیر کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔
* ایک چمچ گیہوں کے آٹے کا چوکر، ایک چٹکی سوندھا نمک اور 2 عدد لونگ۔ تینوں کو چائے کی طرح اُبال کر اور چھان کر پئیں۔
* 10 گرام سونٹھ کا چُورن اور 10 گرام عاقر قرحا کا چُورن۔ دونوں کو 25 گرام شہد میں ملا کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا لیں۔ 2، 2 گولیاں صبح و شام گرم پانی سے استعمال کریں گلے کی سُوجن اور چھاتی میں جمے بلغم کیلئے یہ دوا بڑی کارگر ہے۔
* ملٹھی کا چُورن 1/2 چمچ، شہد میں ملا کر چاٹنے سے بیٹھا ہوا گلا ٹھیک ہو جاتا ہے۔
* اگر تیز بولنے کی وجہ سے گلا بیٹھ گیا ہو، تو تھوڑا سا کچا سہاگہ منہ میں رکھ کر چُوسیں۔
* گرم پانی میں لیموں نچوڑ کر اس سے غرارے کریں۔ لیموں کا پانی گلے کی سُوجن، سردی اور گلا بیٹھنے کی تکلیف کو ٹھیک کرتا ہے۔
* گلا کھولنے کیلئے ایک چٹکی سیاہ مرچ، 1/2 چمچ گھی اور تھوڑی سی پسی ہوئی مصری ملا کر استعمال کریں۔
* بولنے میں دشواری ہو رہی ہو یا آواز بیٹھ گئی ہو، تو آم کے 2، 3 عدد پتوں کو پانی میں اُبال کر اس کے نیم گرم پانی سے غرارے کریں۔
* ادرک کا رس ایک چمچ، 2 عدد لونگ کا چُورن اور 1/2 چٹکی ہینگ کو ملا کر چاٹنے سے گلے کی ہر طرح کی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔
* سیاہ مرچ، سونف، سیاہ منقہ، بنفشہ، بہی دانہ۔ سب کو ہموزن لے کر کوٹ پیس لیں۔ پھر اسے ایک کپ پانی میں اُبالیں۔ جب پانی 1/2 کپ باقی رہ جائے، تو اس میں شکر ملا کر پی لیں۔ اس سے گلے کی تمام بیماریاں سے نجات حاصل ہوتی ہے۔
* سونٹھ اور مصری ملا کر کھانے سے گلا کھل جاتا ہے۔
* آم کے پتوں کو پانی میں اُبالیں، پانی کو چھان کر، شہد ملا کر استعمال کریں۔
* آک کے پھولوں کو پانی میں پیس کر گلے پر لیپ کریں۔ بیٹھا گلا کھل جائے گا۔

* سیاہ مرچ 2 گرام اُور مصری 5 گرام۔ دونوں کو ملا کر کھا جائیں۔ گلے کی ہر بیماری میں فائدہ ملے گا۔
* پانی میں جائفل گھسا کر ایک گلاس پانی میں حل کر لیں۔ اس کے بعد اس پانی سے غرارے کریں۔
* صبح کے وقت کچے جو چبا کر کھانے سے بھی گلا کھل جاتا ہے۔
* نیم کے پتے 2 عدد، سیاہ مرچ 4 عدد، لونگ 2 عدد، تھوڑا سا نمک۔ ان سب کا کاڑھا بنا کر استعمال کریں۔
* پانی میں 10 گرام ملٹھی ڈال کر اُبال لیں۔ پھر اس پانی کو ٹھنڈا کر کے غرارے کریں۔
* پان کی جڑ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر منہ میں رکھ کر چوسیں۔ اس سے گلا صاف ہوتا ہے اور آواز بھی کھل جاتی ہے۔
* انار کے چھلکے 10 گرام کی مقدار میں لے کر پانی میں اُبالیں۔ اس میں 2 عدد لونگ پیس کر ڈال دیں۔ پانی جب 1/4 حصہ باقی رہ جائے، تو اس میں 1 چٹکی پسی ہوئی پھٹکری ڈالیں۔ اس کے بعد اس پانی سے غرارے کریں۔
* پالک کے پتوں کو پیس کر اس کی پٹی بنا کر گلے پر باندھیں۔ تھوڑی دیر بعد پٹی کو کھول دیں۔ گلا کھل جائے گا۔
* ببُول کی چھال کو پانی میں ڈال کر اُبالیں۔ اس پانی سے غرارے کریں۔
* چھوٹی ہرڑ چوسنے سے گلے کی بیماریوں میں کافی فائدہ ہوتا ہے۔
* تھوڑے سے مُولی کے بیجوں کو پیس کر گرم پانی سے استعمال کریں۔
* شلجم کو اُبال کر اس کے پانی سے گلا کھل جاتا ہے۔



آیورویدک علاج

* آم کا خشک بُور 15 گرام، آنولہ 25 گرام، چھوٹی الائچی 5 گرام اور پان کی جڑ 10 گرام۔ ان سب کو مہین پیس کر چُورن بنالیں۔ پھر اس میں تھوڑی سی مصری ملالیں۔ یہ چُورن صبح وشام 2، 2 چٹکی گرم پانی کے ساتھ کھانے سے ہر طرح کی گلے کی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔
* سیاہ مرچ 10 گرام، ملٹھی 10 گرام، لونگ 5 گرام اور مصری 20 گرام۔ ان سب کو پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے ایک چمچ چُورن صبح کو شہد کے ساتھ آہستہ آہستہ چاٹیں۔ پُرانی کھانسی اور نزلے کے باعث گلے کی خرابی، سردرد، گلے کی خشکی وغیرہ دُور ہو جائے گی۔
* ہرڑ کے کاڑھے میں شہد ملا کر صبح وشام پئیں۔
* دارُو ہلدی، نیم کی چھال، رسونت، اندرجو۔ ان سب کو ہموزن لے کر کاڑھا بنالیں۔ اس کاڑھے میں سے 2، 2 چمچ صبح وشام استعمال کریں۔
* چمبیلی کے پتے، جوانسہ، گلو، داکھ، دارُو ہلدی اور ترپھلہ۔ ان سب کو برابر کی مقدار میں لے کر غرارے کرنے سے گلے کے زخم اور چھالے دُور ہو جاتے ہیں۔
* جامن، آم اور چمبیلی کے تھوڑے سے پتے، پانچ گرام ہرڑ، 5 گرام آنولہ، 4 عدد پتے نیم اور 2 عدد پتے پرول۔

ان سب کو ایک گلاس پانی میں اُبالیں۔ پھر چھان کر اس پانی سے غرارے کریں۔

* گوٹ، موتھا، ایلوا، دھنیا، الائچی اور ملٹھی۔ ان سب کو ہموزن لے کر پیس لیں۔ اس چُورن کو گرم پانی کے ساتھ ایک چمچ کی مقدار میں استعمال کریں۔ اس سے گلے کی ہر طرح کی خرابی دور ہو گی۔
* سفید چرمٹی کے پتے، شیتل چینی اور مصری۔ تینوں کو ملا کر منہ میں ڈال کر ان کا رس چُوسیں۔ یہ بیٹھے گلے اور گلے کے زخموں کو ختم کرتا ہے۔
* گلے کے چھالے دُور کرنے کیلئے ارہر کے پتے اور دھنیے کے پتے اُبال کر غرارے کریں۔
* تل، نیل کمل، گھی، مصری، دُودھ اور شہد۔ ان سب کو برابر کی مقدار میں لے کر ملائیں۔ پھر ان کو منہ میں رکھ کر چُوسیں۔
* پٹول پتر، سونٹھ، ترپھلہ، اندرائن، گلکی، ہلدی، دارُوہلدی اور گلو۔ برابر کی مقدار میں پانی میں ڈال کر کاڑھا بنالیں۔ اس کاڑھے کو روزانہ صبح کے وقت پینے سے گلے کی تمام بیماریاں دُور ہو جاتی ہیں۔
* جائفل، جاوتری، سفید بھروا، جنگلی تلسی، کیسر اور ان سب سے دُگنا گُڑ لے کر پیس کر بیر کے برابر کی گولیاں تیار کرلیں۔ ایک گولی صبح اور ایک گولی شام کے وقت گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* مُولی کے بیجوں کو بکری کے دُودھ میں پیس کر لیپ کرنے سے خنازیر کی بیماری ہو جاتی ہے۔



تیار شدہ یُونانی دوائیں

* شربت توت سیاہ...... 25 ملی لیٹر، دن میں دو بار لیں۔
* عرق عجیب...... 2 قطرے، روئی کی پھریری سے گلے میں لگائیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* زیادہ بولنے یا دن بھر میں کئی جگہ تقریر کرنے سے گلے میں خرابی پیدا ہو جائے، تو ''کیلے ہاریئے ڈیوڈ کیم'' دیں۔
* زیادہ دیر تک گانا گانے کے باعث اگر آواز میں خرابی پیدا ہو جائے، تو ''گرے فائیٹس'' دیں۔
* گانے والوں اور زیادہ بولنے والوں کے گلے بھاری ہو جاتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو ''سیرم ٹرائیفالم 30'' دیں۔ سردی کے باعث کافی دیر تک گلا بیٹھ جائے اور رات کو گلے میں خرابی دن کی بجائے زیادہ معلوم ہو، تو ''کاربوویج'' دیں۔
* اگر آواز بھاری پڑ گئی ہو اور کھلتی نہ ہو، تو ''لیپکاک 30'' کی 2، 2 بُوندیں ہر ایک گھنٹے کے بعد دیں۔
* گلے میں سردی لگنے کے باعث ٹانسلز بڑھ جائیں، آواز خراب ہو جائے اور کچھ بھی نگلنا دُشوار ہو، تو ''ایلیُومین 6'' دیں۔
* گلے میں جلن، قے اور بے چینی۔ ان علامات میں ''کیپس کم 6'' دیں۔
* گلے میں کھنچاؤ اور جلن ہونے پر ''سلفر 30'' دیں۔

* کسی چیز کو نگلنے میں مشکل ہو، تو "کیپٹیشیا30" دیں۔
* گلے میں درد، جلن، سُرخی، گلے کا بیٹھنا وغیرہ علامات ہونے پر "ایمونیئم کیسٹکم" دیں۔
* کمزور شخص کے گلے میں زخم، خشکی وغیرہ کے باعث درد پیدا ہو جائے، تو "الیومینیا6" دیں۔
* سردی کے موسم میں صبح کے وقت ٹھنڈ، آواز خراب، گانے والوں کی آواز پھٹ جانا، گلے میں درد وغیرہ علامات میں "کیسٹکم" دیں۔
* گلا بیٹھنا، آواز نہ نکلنا۔ ایسی حالت میں "کالی کاسٹیکم" دیں۔
* ٹھنڈا پانی پینے سے اگر آواز بیٹھ جائے، تو "کروٹان ٹگلیم" دیں۔



بائیوکیمک علاج

* ریح کے جسم میں بڑھنے کے باعث گلے میں خرابی، سُستی کا احساس، بولنے میں تکلیف، اعصابی کمزوری۔ ان سب علامات میں "کالی فاس12x" دیں۔
* سردی کے باعث آواز میں خرابی، آواز بیٹھ جانے کی شکایت، آواز میں خرابی۔ ان تمام علامات میں "کیلی میور 12x,6x" دیں۔
* پانی میں بھیگنے، زور سے چلانے، زور سے بولنے، سردی وغیرہ لگ جانے کی وجوہات سے آواز بیٹھ جاتی ہے۔ ایسی علامات میں "نیٹرم میور6x" دیں۔
* سفید رنگ کا بلغم، گلے میں زخم۔ اس علامات میں "کیلکیر یا فاس30x" دیں۔
* کچھ نگلتے وقت گلے میں درد، ایسا محسوس ہو کہ جیسے سانس رُک جائے گا۔ ایسی حالت میں "نیٹرم فاس12x" دیں۔
* دیر تک چلانے، نعرے لگانے، تقریر کرنے کے بعد گلا بیٹھ جانے، گلے میں درد، پانی میں بھیگنے، سردی لگ جانے وغیرہ کی حالت میں "فیرم فاس12x" دیں۔
* گلے میں گلٹیوں کی سُوجن، ہونٹوں کے باہر سُرخی اور سُوجن، گلے میں بھاری پن، منہ کے اندر چھوٹے چھوٹے دانے، زخم، منہ سے بدبُو کا آنا، آواز کا بیٹھ جانا وغیرہ خرابیوں میں "کالی میور3x اور6x" دیں۔
* نگلتے وقت ایسا لگے کہ جیسے گلے میں کچھ اٹک گیا ہے، گلے میں درد، سردی لگنے کے باعث بیماری وغیرہ کی حالت میں "نیٹرم سلف6x" کا استعمال کریں۔
* اگر مندرجہ بالا دواؤں سے فائدہ نہ دکھائی دے، تو "کیلکیر یا فلور 3x 1" "فیرم فاس 12x" "کیلی میور3x" "کیلی فاس3x" "میگنیشیا فاس3x" "نیٹرم کیور3x" "نیٹرم فاس3x" "نیٹرم سلف3x" اور "سائیلیشیا12x"۔ ان سب کو ملا کر مریض کو دیں۔
* گلے کی پُرانی بیماری، آواز بیٹھ جانا، بار بار آواز خراب ہونا، گلے کا اندرونی حصہ کمزور، کچھ نگلتے وقت گلے میں درد، گلا صاف کرنے کیلئے بار بار کھانسنا پڑے۔ ان تمام علامات میں مریض کو "کیلکیر یا فاس6x یا12x" دیں۔

غذا اور پرہیز

* مریض کو گردن کی ورزش یعنی چاروں طرف باری باری سے گردن گھمانے کا عمل روزانہ صبح اور شام کرنا چاہیے۔
* سادہ کھانا کھائیں، جس میں مرچ مصالحے کا بگھار نہ کیا گیا ہو اور شراب، تمباکو نوشی وغیرہ کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
* رات کو سوتے وقت آدھا دُودھ اور آدھا پانی ملا کر مریض کو پینا چاہیے۔
* کھانا پیٹ بھر کر نہ کھائیں۔
* اُڑد، کھٹائی، مچھلی، گوشت اور ٹھنڈے پانی سے غسل سے دُور رہیں۔

4- گلٹیاں یا ٹانسلز کا بڑھنا

(Tonsilitis)



بیماری کیوں؟

گلے کے شروع میں دونوں طرف گوشت کی ایک ایک گانٹھ ہوتی ہے، جو ''لاسیکا غدود'' کی طرح ہوتی ہے، اسے ''ٹانسل'' کہتے ہیں۔ ٹانسلز بڑھنے کی اہم وجہ میدہ، چاول، آلو، چینی، زیادہ ٹھنڈا، زیادہ تُرش چیزوں وغیرہ کا ضرورت سے زیادہ استعمال کرنا۔ یہ تمام چیزیں تیزابیت میں اضافہ کر دیتی ہیں، جس سے قبض کی شکائت بڑھ جاتی ہے۔ سردی لگنے کی وجہ سے ٹانسلز بڑھ جاتے ہیں۔ خُون کی زیادتی، گرم موسم کا اچانک ٹھنڈا ہو جانا، گرمی کا بخار، آلودہ ماحول، میں رہنا اور ناخالص دُودھ پینا وغیرہ وجوہات سے بھی ٹانسلز بڑھ جاتے ہیں۔



بیماری کی شناخت

اس بیماری کے باعث گلے میں سُوجن پیدا ہو جاتی ہے۔ گلے میں درد، بدبُودار سانس، زبان پر میل، سر میں درد، گردن کے دونوں طرف لاسیکا غدود کا بڑھ جانا، ان کو دبانے سے درد، سانس لینے میں تکلیف، جسم میں درد، آواز بیٹھ جانا، بے چینی، سُستی وغیرہ کی علامات دکھائی دینے لگتی ہیں۔ بیماری کے لگتے ہی سردی لگ کر بخار آ جاتا ہے، گردن پر درد کے مارے ہاتھ نہیں رکھا جاتا، تھوک نگلنے میں تکلیف اور دشواری وغیرہ پیدا ہو جاتی ہے۔



گھریلو علاج

* لہسن کی ایک گانٹھ کچل کر پانی میں گرم کریں۔ پھر اس پانی کو چھان کر غرارے کریں۔

* ٹانسلز بڑھ جانے پر اناناس کا جُوس گرم کر کے پئیں۔
* شہتوت کا شربت ایک چمچ کی مقدار میں گرم پانی میں ڈال کر غرارے کریں۔
* گرم پانی میں چٹکی بھر پھٹکری اور اتنا ہی نمک حل کر کے غرارے کریں۔
* کچے پپیتے کے سبز حصّے میں چیرا لگا کر اس کا دُودھ نکال لیں۔ ایک چمچ دُودھ کو ایک گلاس نیم گرم پانی میں ڈال کر غرارے کریں۔
* ایک گلاس پانی میں پان کا پتہ، 2 عدد لونگ، 1/2 چمچ ملٹھی، 4 دانے پپر منٹ۔ ان سب کا کاڑھا بنا کر پئیں۔
* ایک چمچ اجوائن کو ایک گلاس پانی میں ڈال کر اُبالیں۔ پھر پانی کو ہلکا ٹھنڈا کر کے اس سے غرارے کریں۔
* رات کو سوتے وقت دو چمچ پسی ہوئی ہلدی، 1/2 چٹکی پسی سیاہ مرچ، ادرک کا تازہ رس ایک چمچ۔ ان سب کو ملا کر آگ پر گرم کریں اور شہد ملا کر پی جائیں۔ یہ دوا دو ہی دن میں ٹانسلز کی سُوجن دُور کر دیتی ہے۔
* گرم پانی میں گلیسرین ملا کر غرارے کرنے سے بھی کافی فائدہ ہوتا ہے۔
* گلیسرین کی روئی کی پھریری سے ٹانسلز پر لگائیں۔ اس سے سُوجن کم ہوگی۔
* گرم پانی میں ایک چمچ ڈال کر غرارے کرنے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔
* تُلسی کے 4، 5 عدد پتے پانی میں ڈال کر اُبالیں۔ پھر اس پانی سے غرارے کریں۔
* تُلسی کی ایک کونپل کو پیس کر شہد کے ساتھ چاٹنے سے ٹانسلز میں گلا کھل جاتا ہے۔
* ٹانسلز ہونے پر سنگھاڑے کو پانی میں اُبال کر اس کے پانی سے غرارے کریں۔
* دارچینی پیس کر شہد میں ملا لیں۔ پھر اسے انگلی سے ٹانسلز پر لگائیں۔



آیُورویدک علاج

* نرگنڈی چبانے، نیم کے کاڑھے سے غرارے کرنے یا تھوہر کا دُودھ لگانے سے ٹانسلز ختم ہو جاتے ہیں۔
* کوٹ، سیاہ مرچ، سوندھا نمک، پیپل، پاڑ اور کیوری موتھا۔ ان سب کو برابر مقدار میں پیس کر ایک شیشی میں رکھ لیں۔ اس کے بعد شہد میں ملا کر باہر گالوں اور گلے پر لیپ کریں۔
* مالکنگنی، ہلدی، پاڑ، سوت، جوا کھار، پیپل۔ ان سب کو ہموزن لے کر پیس لیں۔ پھر شہد میں ملا کر بیر کے برابر گولیاں بنالیں۔ روزانہ 2 گولیاں چُوسیں۔
* دارو ہلدی، نیم کی چھال، رسوت اور اندر جو کو برابر کی مقدار میں لے کر کاڑھا بنالیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ کاڑھا 4 چمچ سے زیادہ نہ ہو، کیونکہ زیادہ کاڑھا خشکی پیدا کرتا ہے۔
* کڑوی تروئی کو چلم میں رکھ کر تمباکو کی طرح اس کا دھواں پئیں۔ پھر لار ٹپکا دیں۔ اس سے گلے کی سُوجن دُور ہو جاتی ہے۔
* 50 گرام السی کے بیج پیس کر ایک چمچ گھی میں بھُون لیں۔ اس میں پانی ڈال کر پلٹس بنالیں۔ جب زیادہ گرم نہ

رہے،تو اسے کپڑے پر رکھ کر گلے پر باندھیں۔

* ہلدی اور باؤبڑنگ کو ہموزن لے کر پیس لیں۔اس میں ہموزن سوندھا نمک ملاکر تینوں کو پانی میں اُبالیں۔5 منٹ تک اُبلنے کے بعد اسے باریک کپڑے سے چھان لیں اور نیم گرم ہونے پر صبح وشام غرارے کریں۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

* معجون عشبہ...... 6 گرام، سوتے وقت لیں۔
* تریاق اربعہ...... 6 گرام، سوتے وقت لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* سردی لگنے کے باعث گلے کا دایاں حصّہ سوج جاتا ہو، تھوک نگلنے میں دشواری، ٹانسلز کا پک جانا وغیرہ علامات میں ''بیٹائیٹا کارب 200,30,6'' دیں۔
* ٹانسلز بڑے ہو جائیں، ان میں کڑاپن ہو، اندر پیپ پیدا ہو جائے، لیکن کُھلے نہیں، زخم کی حالت وغیرہ میں ''کونئیم 200,30'' دیں۔
* نئے ٹانسلز کی تکلیف، ٹانسلز کا سُوج جانا، سُرخی دکھائی دے، زبان کی جڑ میں درد، سانس لینے میں تکلیف وغیرہ علامات میں مریض کو ''فائیٹولیکا 30,2x'' دیں۔
* ٹانسلز اگر آہستہ آہستہ سُوجے ہوں، تو ''گرائیکم مدرٹنکچر 3'' دیں۔
* دائیں طرف کا ٹانسل سُوج جائے، زخم، درد، بے چینی۔ان علامات میں ''لائیکو پوڈئیم 30,6 یا 200'' مریض کی حالت کے مطابق دیں۔
* ٹانسلز کا سُوج جانا، بڑا ہونا، تھوک یا کھانا گلے کے نیچے اترنے میں دشواری، پرانی بیماری، ٹانسلز کا بار بار بڑھ جانا، پک جانا اور پیپ پڑ جانے وغیرہ کی حالت میں ''بیرائیٹا میور'' دیں۔
* ٹانسلز کے اندر زخم اور سوراخ ہونا، ان حالات میں ''کیلکے آئیڈ و 30,6'' دیں۔
* بڑی صُورت میں ٹانسلز، گلے میں کانٹے جیسی چبھن۔ان علامات میں ''ہیپر سلفر 200,30'' دیں۔



بائیو کیمک علاج

* ٹانسلز کی وجہ سے گلے میں خارش، سُوجن، درد، زبان کی جڑ میں سُرخی کے ساتھ سُوجن وغیرہ علامات ہونے پر ''فیرم فاس 6x'' ''کالی میور 6x'' باری باری سے ہر دو گھنٹے کے بعد دیں۔
* اگر سُوجن، جلن وغیرہ بڑھ جائے، تو ''کیلکیر یا فاس 12x'' دیں۔
* گلٹیوں میں سُوجن، زُکام کے باعث ناک اور منہ میں پانی آتا ہو، پُرانی بیماری۔ان تمام علامات میں ''نیٹرم فاس 6x'' ''کیلکیر یا فلوز 3x'' اور ''کالی میور 3x'' ملا کر دیں۔

* ''نیٹرم میور 3x'' اور ''نیٹرم فاس 3x'' بھی ٹانسلز کے لئے بڑی مفید دوائیں ہیں۔
* فائدہ نہ ہونے پر ''کیلکیر یا سلف 3x''، ''کالی سلف 3x'' اور ''سائیلیشیا 12x'' ملا کر دیں۔



قُدرتی علاج

* گلے کے اندر کوڑیاں یا کوّا بڑھ جائے، نزلہ، زُکام، بے چینی، تھوک تک نگلنے میں میں درد ہو۔ ان سب علامات میں ایک ہفتہ تک فاقہ کریں اور شام کے وقت تازہ پھلوں کا رس نیم گرم کر کے استعمال کریں۔
* کمر تک ٹب میں بیٹھ کر روزانہ غسل کریں۔
* گلے کو نیم کے گرم پانی سے بھاپ دیں۔
* اگر ٹانسلز پک گئے ہوں، تو نیم کے پانی سے دن میں چار بار غرارے کریں۔

غذا اور پرہیز

* گرم چیزیں، مرچ، تیل، تُرش اور تیز چیزوں کا استعمال نہ کریں۔
* دُودھ، چپاتی، سا گودانہ، کھچڑی، تروئی، اور لوکی کا پانی، موسمی، لیموں پانی، اناس کا رس، آنولے کی چٹنی وغیرہ کا استعمال کریں۔
* مُولی، ٹماٹر، گاجر، پالک، وغیرہ سبزیوں کا استعمال نہ کریں۔ اسی طرح گھی، تیل وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔
* اگر بغیر نمک کے اُبلی سبزیاں کھائیں، تو ٹانسلز جلدی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

5- نکسیر (ناک سے خُون نکلنا)

(Epislaxis)



بیماری کیوں؟

ناک پر اچانک چوٹ لگنے، دماغ پر چوٹ لگنے، خُون کے وزن میں اضافہ ہونے، پرانا زُکام بگڑ جانے، جسم میں خُون کی کمی، شدید بخار وغیرہ کی وجہ سے عموماً نکسیر پھوٹ جاتی ہے۔ نکسیر عموماً گرمیوں میں پھُوٹتی ہے، کیونکہ اس موسم میں جسم میں گرمی بڑھ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ دُھوپ میں ننگے پاؤں گھومنے اور گرم چیزیں کھانے سے بھی نکسیر پھُوٹ جاتی ہے۔



بیماری کی شناخت

نکسیر پھُوٹنے سے پہلے جسم میں درد ہوتا ہے، چکر آتا ہے، یا دماغ میں تکلیف سی محسوس ہوتی ہے۔ اس کے بعد مریض کی

ناک سے خُون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔خُون کا بہنا کبھی تو ناک کے ایک نتھنے سے اور کبھی دونوں سے ہونے لگتا ہے۔ خُون کبھی پیٹ میں پہنچ جاتا ہے، یا کبھی گلے میں جانے کے باعث کھانسی پیدا کر دیتا ہے۔سانس لینے میں بھی تکلیف ہوتی ہے۔مریض کو گھبراہٹ اور بے چینی ہوتی ہے۔



گھریلو علاج

- نکسیر پھوٹنے پر سب سے پہلے مریض کو سیدھا بٹھا کر اس کی گردن، پیچھے کی طرف لٹکا دیں۔اب گیلے کپڑے سے ناک کا خُون صاف کریں۔اس کے بعد پیشانی پر ٹھنڈے پانی کی پٹی رکھیں اور گنے کے رس کی 2،2 بُوندیں دونوں نتھنوں میں ڈالیں۔
- پیشانی پر پھٹکری کا لیپ کریں۔گائے کے دُودھ میں ایک چٹکی پھٹکری ملا کر مریض کو پلائیں۔
- ایک چمچ پیاز کے رس میں تھوڑا سا گھی اور مصری ملا کر مریض کو پلائیں۔
- پیاز اور پودینے کا رس مریض کو سونگھائیں۔
- نکسیر پھُوٹنے پر ناک میں انگور کا رس ڈالیں۔اس سے خُون کا بہنا فوراً رُک جاتا ہے۔
- گرمی کے موسم میں سردائی پیس کر ایک گلاس روزانہ پییں۔اس سے نکسیر نہیں پھُوٹتی۔
- عرقِ گلاب میں کشمش کے 20 عدد دانے مَتھ کر استعمال کریں۔
- ناک میں 2 بُوند خالص دیسی گھی کی ڈالیں۔
- اگر نکسیر کی بیماری پُرانی ہے، تو 10، 15 گرام گلقند روزانہ صبح اور شام کے وقت دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- رات کو 10 گرم کشمش پانی میں بھگو دیں۔صبح اس کو پانی میں مَتھ کر استعمال کریں۔
- بیل کے پتّوں کا رس پانی میں ڈال کر پینے سے نکسیر ٹھیک ہو جاتی ہے۔
- نیم کے پتّوں کا رس ایک چمچ اور اجوائن ایک چمچ۔دونوں کو ایک ساتھ پیس کر کنپٹیوں پر لیپ کریں۔
- لوکی اُبال کر کھانے سے کافی فائدہ ملتا ہے۔
- بتھوئے کا رس 4، 5 چمچ نکال کر پییں۔
- لیموں کی شکنجبین میں چینی کی جگہ شہد ملا کر پینا چاہیے۔
- آنولے کا چُورن ایک چمچ اور ملٹھی ایک چمچ۔دونوں کو دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- 4 عدد سیاہ مرچ کا چُورن دہی میں ملا کر کھانے سے نکسیر رُک جاتی ہے۔
- آم کی گٹھلی کی گری کا رس نکال کر ناک میں ٹپکائیں۔
- 2 چمچ دُوب کے رس میں کھانڈ ملا کر ناک میں ٹپکائیں۔
- نکسیر کے مریضوں کو برسات کے بعد کچے سنگھاڑے کا استعمال کرنا چاہیے۔
- دُودھ اور کیلا چار پانچ دن تک لگاتار کھانے سے نکسیر ٹھیک ہو جاتی ہے۔

- پیٹھے کی مٹھائی کھانے سے دماغ میں تراوٹ قائم ہوتی ہے، جس سے نکسیر کی بیماری لگنے کا امکان ختم ہو جاتا ہے۔
- ایک چمچ دھنیے کے دانوں کو پانی میں پیس لیں۔ پھر اس کو شربت میں مصری ملا کر استعمال کریں۔
- تھوڑی سی کشمش، 2 چمچ دھنیے کے دانے اور تھوڑی سی مصری پانی میں ملا کر اور پیس کر پی جائیں۔
- ناک میں تلسی کا رس ٹپکانے سے خُون نکلنا بند ہو جاتا ہے۔
- دیسی گھی میں تھوڑا سا کافور ملا کر ناک میں ڈالیں۔
- سفید چندن اور کافور کا پیشانی پر لیپ کریں۔
- انار کا رس پینے سے نکسیر روکنے میں کافی مدد ملتی ہے۔
- آم کے بُور کو کچل کر سونگھنے سے نکسیر رُک جاتی ہے۔
- ناک میں برگد کے دُودھ کی دو بُوندیں ٹپکائیں۔
- صبح کے وقت اگر نکسیر پھوٹ جائے، تو تھوڑا سا کچا ناریل کھائیں۔
- سر پر ٹھنڈا پانی ڈالنے سے بھی نکسیر رُک جاتی ہے۔



آیُورویدک علاج

- سونف 75 گرام، دھنیا 10 گرام، سیاہ مرچ کے 8، 10 عدد دانے اور مصری 100 گرام۔ ان سب کو پانی میں پیس کر شربت بنالیں۔ یہ شربت صبح وشام پئیں۔
- انار کے سبز پتے 100 گرام، گیندے کے پتے 50 گرام، سبز دُوب 100 گرام اور سبز دھنیا 100 گرام۔ سب کو پیس کر اور پانی میں گھول کر شربت بنالیں یہ شربت دن میں چار بار پئیں۔
- کافور اور تلوں کا تیل۔ دونوں کو ملا کر ناک میں ٹپکائیں۔
- ایک گرام دست گلو، 2 رتی پرول اور 5 گرام گلقند۔ تینوں کو ملا کر ایک خوراک بنائیں۔ دن بھر میں تین چار بار اس کا استعمال کریں۔
- دُوب کا رس، جس نتھنے سے نکسیر بہہ رہی ہو، اس کے اُلٹے کان میں ڈالنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ اگر دونوں نتھنوں سے خُون نکلتا ہو، تو رس دونوں کانوں میں ڈالنا چاہیے۔
- ارنڈی کے چھلکوں کی راکھ کو نکسیر والے نتھنے میں نسوار کی طرح ڈالنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

- شربت انجبار...... 25 ملی لیٹر، دن میں دو بار لیں۔
- شربت نیلوفر...... 25 ملی لیٹر، دن میں دو بار لیں۔
- قرص کہربا...... 2 عدد قرص، دن میں دو بار لیں۔

* قرص گلنار......2 عدد قرص، دن میں دو بار لیں۔
* خمیرۂ خشخاش......6 گرام صبح لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* اگر ناک سے کافی مقدار سے خُون نکل جائے، تو ''ہوما میلس ورجینیکا'' دیں۔
* ناک سے گاڑھا خُون نکلنے پر، ''نیٹرم نائیٹریکم 30'' دیں۔
* نکسیر پھُوٹنے پر خُون روکنے کیلئے ''کروٹیلس'' دیں۔
* صبح کے وقت اگر نکسیر پھُوٹے، تو ''کیلی کارب'' دیں۔
* ناک سے خُون نکلنے کے ساتھ ساتھ اگر چہرہ سُرخ ہو جائے، بچوں کی نکسیر رات کو پھُوٹتی ہو، تو ان علامات میں ''بیلاڈونا'' دیں۔
* نکسیر بہنے کے بعد رُکتی نہ ہو، مریض پریشان ہو، تو ''ایمبر وسیا آرٹی میسیا فولیا'' دیں۔



بائیو کیمک علاج

* جسم سے زیادہ خُون بہتا ہو، ناک میں چوٹ لگنے کے باعث کوئی شریان پھٹ کر ناک سے خُون بہنے لگے، تو ''فیرم فاس'' سونگھانی چاہیے۔
* اگر جسم کمزور ہو، خُون کا رنگ سیاہ معلوم ہو، تو ترتیب سے ''کالی میور 6x'' اور ''فیرم فاس 6x'' دیں۔
* اگر کسی بچے کو نکسیر پھوٹنے کی پرانی بیماری ہو، ناک سے ہلکے رنگ کا خُون بہتا ہو، تو ''کالی فاس 6 x'' اور ''فرم فاس 6x'' دیں۔
* خُون خارج ہونے کے بعد ناک میں خارش ہوتی ہو، سُرخ رنگ کا خُون، پتلا اور نہ جمنے والا دکھائی دے۔ تو ''نیٹرم میور 30x-6x'' دیں۔

غذا اور پرہیز

* نکسیر پھُوٹنے کی حالت میں کھانے پینے کیلئے کوئی خاص پرہیز نہیں ہے۔ پھر بھی گرم چیزیں اور ساگ سبزیوں میں گرم مصالحے ڈال کر نہیں کھانا چاہیے۔
* جب تک ناک کی نکسیر پھوٹنے والے نتھنے کو مکمل آرام نہ ملے، تب تک دُھوپ میں نہیں گھومنا چاہیے۔ آگ کے پاس بھی دیر تک نہ بیٹھیں۔
* ٹھنڈی خوردنی اشیاء کا استعمال اور ٹھنڈی جگہ پر رہنا زیادہ مفید ہے۔ صفرا کو ختم کرنے والی دوائیں لی جاسکتی ہیں۔

6- چکّر آنا

(Giddiness)



بیماری کیوں؟

عموماً چکّر تب آتے ہیں، جب شخص کے دماغ میں خُون کم مقدار میں پہنچتا ہے۔ کئی بار خُون کے دباؤ (بلڈ پریشر) میں اچانک کمی آجاتی ہے، جس کی وجہ سے چکّر آنے لگتے ہیں۔ کان کے درمیانی حصّے میں سُوجن ہونے سے بھی چکّر آنے لگتے ہیں۔ بدہضمی، دُھوپ میں گھومنا، خُون کی کمی، زیادہ مباشرت کرنا، زیادہ مُشت زنی کرنا، عورتوں میں ماہواری کی خرابی، بہت زیادہ تھکاوٹ وغیرہ وجوہات سے بھی چکّر آنے لگتے ہیں۔



بیماری کی شناخت

دماغ میں چکّر زیادہ دیر تک نہیں آتے۔ کچھ ہی لمحوں بعد سر کا گھومنا بند ہو جاتا ہے۔ اس بیماری کی اہم علامات میں آنکھوں کے آگے اندھیرا چھانا، سامنے کی چیزیں گھومتی سی دکھائی دینا، چکّر کھا کر گر پڑنا اور کبھی کبھار بے ہوش ہو جانا وغیرہ ہیں۔



گھریلُو علاج

- 2 کپ پانی میں 2 عدد لونگ ڈال کر پانی کو اُبالیں۔ پھر اس پانی کو ٹھنڈا کر کے پئیں۔
- 4، 5 عدد منقوں کو پانی میں مَتھ کر پئیں۔
- 1/2 چمچ تُلسی کے پتّوں کا رس شہد کے ساتھ چاٹنے سے چکّر آنے بند ہو جاتے ہیں۔
- دو چمچ خشک دھنیا اور تھوڑی سی شکر ملا کر چُورن بنالیں۔ اس چُورن کو تازے پانی سے کھائیں۔
- خربوزے کے بیجوں کو گھی میں بھُون کر کھانے سے چکّر آنے بند ہو جاتے ہیں۔
- پانی میں دھنیئے کے دانوں کا چُورن گھول کر ایک کپ پانی صبح اور ایک کپ شام کو پئیں۔
- منقّے کے 8، 10 عدد دانوں کو توے پر سینک کر اور نمک لگا کر کھائیں۔ اُوپر سے نیم گرم دُودھ پئیں۔
- 2 چٹکی سیاہ مرچ کے چُورن کو ایک چمچ دیسی گھی میں ملا کر استعمال کریں۔
- تھکاوٹ کے باعث چکّر آنے پر ایک گلاس دُودھ میں ایک چمچ دیسی گھی اور تھوڑی سی پسی ہوئی ہلدی ملا کر پئیں۔
- کچے ناریل کا پانی پینے سے چکّر آنے ختم ہو جاتے ہیں۔
- 4 چمچ انار کے رس میں ایک چمچ لیموں کا رس ملا کر پلانے سے دل متلانا اور چکّر آنا بند ہو جاتے ہیں۔
- سونف کے چُورن میں مصری ملا کر کھانے سے چکّر آنے بند ہو جاتے ہیں۔

* اگر پیٹ میں ریح (گیس) زیادہ بننے کے باعث چکر آتے ہیں، تو ایک گلاس پانی میں لیموں نچوڑ کر پئیں۔
* گرمی میں آنولے کا شربت چکر روکنے کیلئے تیر بہدف دوا ہے۔
* پیشانی پر چندن اور ہلدی کا لیپ لگانا چاہیے۔



آیورویدک علاج

* دھماسہ 10 گرام، سونٹھ 6 گرام، سیاہ مرچ کے 2 عدد دانے، پان کے پتے کا آدھا ٹکڑا۔ ان سب چیزوں کو ایک گلاس پانی میں اُبال کر ٹھنڈا کر کے یا تھوڑی سی برف ڈال کر پی جائیں۔ یہ شربت چکروں کو فوراً روک دیتا ہے۔
* آنولہ 10 گرام، سیاہ مرچ 3 گرام، بتاشے 10 گرام، نیم کی پتیاں 2 گرام۔ ان سب کو کوٹ پیس کر چورن بنالیں۔ اس چورن کو پھانک کر اُوپر سے پانی پی لیں۔
* گیہوں کا آٹا 20 گرام، گھی 40 گرام، سُرخ الائچی 2 دانے، گڑ 40 گرام۔ ان سب میں آٹے کو بھون کو گڑ کی چاشنی سے لڈو بنالیں۔ یہ لڈو روزانہ کھانے سے ہر طرح کے چکر آنے ختم ہو جاتے ہیں۔
* دُودھ 1/2 لیٹر، لونگ 5 عدد، دیسی گھی، 25 گرام، مصری 5 گرام اور بادام 4 عدد۔ ان سب میں سب سے پہلے باداموں کو پانی میں تھوڑی دیر تک بھگونے کے بعد چھیل لیں۔ پھر سب چیزوں کو پیس کر چٹنی بنالیں۔ اس چٹنی کو پانی میں گھول کر شربت کی طرح پی جائیں۔ یہ چکروں کو دُور کرنے کیلئے بہت اچھا نسخہ ہے۔
* 10 گرام سونٹھ کو دیسی گھی میں ملا کر بھون لیں۔ پھر اس میں تھوڑی سی چینی ملا کر دن بھر میں تین چار بار اس کا استعمال کریں۔
* سفید زیرہ بھنا ہوا 100 گرام، پسی ہوئی سونٹھ 50 گرام، سیاہ نمک 50 گرام، سیاہ مرچ 50 گرام، لیموں کا ست 50 گرام اور پر منٹ 2 گرام۔ پر منٹ اور لیموں کا ست الگ رکھ کر باقی تمام چیزوں کو پیس لیں۔ لیموں کے ست کے چورن میں سب چیزیں اچھی طرح ملالیں۔ آخر میں پر منٹ کو کھرل کر کے سب چیزوں میں اچھی طرح ملالیں۔ اس چورن کو ایک شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ چورن صبح اور شام استعمال کریں۔ یہ بھوک بڑھانے اور پیٹ کی ریح کو دُور کرنے والا چورن ہے۔ اس سے سر میں چکر آنے بہت جلدی دُور ہو جاتے ہیں۔
* مُوجُو کند کے پھولوں کو پیس کر پیشانی پر لیپ کرنے سے سر کا درد اور چکر آنے بند ہو جاتے ہیں۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

* کشتہ مُرجان...... 500 ملی گرام، خمیرہ گاؤ زبان عنبری چھ گرام۔ دونوں کو ملا کر صبح کے وقت لیں۔
* کشتہ خبث الحدید یا کشتہ فولاد...... 500 ملی گرام، جوارش جالینوس 7 گرام۔ دونوں کو ملا کر رات کو سونے سے قبل لیں۔
* اطریفل کشنیزی...... 7 گرام رات کو سونے سے قبل لیں۔

* جوارش طباشیر...... 5 سے 10 گرام، صبح تازہ پانی سے لیں۔
* مُربہ آنولہ...... ایک عدد آنولہ، پانی سے دھو کر کھائیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* سر درد کے ساتھ متلی اور سر چکرانے کی حالت میں ''سائیٹرس کلورس'' دیں۔
* دماغ میں بلڈ پریشر کی وجہ سے یا اگر عورتوں کو بیضہ دانی کی کوئی بیماری ہو اور اس کی وجہ سے چکر آتے ہوں، تو ''کونیئم'' دیں۔
* زیادہ سردی یا کھلی ہوا کے باعث سر چکراتا ہو، تو ''کیلکیر یا ایسٹ'' دیں۔
* سر نیچا کر کے چلنے پر سر چکر آتا ہو، تو ''آرزم'' کی 10 بُوند دیں۔
* صبح کے وقت بستر پر سے اُٹھنے کے باعث سر چکر آتا ہو، تو ''ایمون کارب'' دیں۔
* سر میں بھاری پن اور آنکھیں بند کرنے پر سر چکرائے، تو ''تھوجا'' دیں۔
* گھومنے، بیٹھنے، کھڑے ہونے یا گرم پانی کا استعمال کرنے سے سر چکراتا ہو، تو ''سنبل 2x'' دیں۔
* سر کا ہر وقت بھاری رہنا اور آئے دن سر چکرانا۔ اس وقت میں ''مافنم'' سے بہت فائدہ ملتا ہے۔
* کسی طرح کی بُو کے باعث سر چکرتا ہو، تو ''رسواڈِلا'' لیں۔
* سر کے درمیان جلن اور آمنے سامنے کی ہر چیز چکر دار یا گھومتی ہوئی معلوم ہو، تو ''کیڈمیئم'' لینی چاہیے۔
* سر میں درد کی وجہ سے چکر آتے ہوں، آنکھوں کے سامنے اندھیرا، متلی وغیرہ کی حالت میں ''سٹریلیر یا'' لیں۔
* صفرا کی قے کے باعث سر چکراتا ہو، تو ''چیلیڈون'' لیں۔
* نشہ کرنے کی طرح سر چکرانا، سو کر اُٹھنے کے بعد یا چلتے وقت سر چکرانا۔ ایسی حالت میں ''کامولئے'' لیں۔
* سر میں ایسا چکر آئے، جیسے وہ کبھی بھاری ہو جاتا ہو اور کبھی ہلکا۔ تو ''میکسنیلا'' لیں۔
* تھوڑا سا سر گھمانے یا ہلانے پر سر چکرانے لگے، تو ''سلفونل'' لیں۔
* اعصابی کمزوری کی وجہ اور چھاتی دھڑکنے سے سر چکر آتا ہو، تو ''ایسڈ فاس'' لیں۔
* صبح و شام، دونوں وقت سر چکراتا ہو، تو ''ایسڈ نائیٹرک'' لیں۔



بائیو کیمک علاج

* پیٹ میں تیزابیت بڑھنے پر، صبح و دوپہر کے بعد سر میں درد، بھوک میں کمی، بے رغبتی، قے وغیرہ علامات میں ''نیٹرم فاس 6x'' دیں۔
* کافی شدید سر درد ہونے، کروٹ لیتے وقت سر اُونچا کرتے وقت یا پاؤں زمین پر الٹا سیدھا پڑ جانے کی حالت میں سر چکرائے، تو ''نیٹرم میور 12x، 30x'' دیں۔

* شام کو سر میں بہت شدید درد، ایسا محسوس ہو کہ جیسے سر میں خُون جمع ہو گیا ہو، صفرا کا بڑھ جانا۔ ان سب علامات میں ''میگنیشیا فاس 6x'' دیں۔
* کھوپڑی پر سے سبز رنگ کے چھلکے اُترتے ہوں، اُوپر کی طرف دیر تک دیکھنے کی وجہ سے چکر آتے ہوں، اِدھر اُدھر گھومنے کے باعث سر میں درد، سر گھومنے لگے وغیرہ علامات کو دیکھ کر ''فیرم فاس 12x,6x'' دیں۔
* شام کے وقت سر میں شدید درد، سر میں خُون جمع ہو۔ ان سب علامات میں ''نیٹرم سلف 6x'' دینی چاہیے۔
* سر چکرانے کی وجہ سے پاؤں لڑکھڑا جائیں، کسی گاڑی میں سفر کرتے وقت سر میں چکر، سیدھا کھڑے ہونے یا جھکنے پر سر چکرانا۔ ان علامات میں ''سائیلیشیا 12x,6x'' دیں۔
* دُھوپ میں اِدھر اُدھر گھومنے، اُٹھنے بیٹھنے، نظر گھمانے وغیرہ کے باعث چکر آتے ہوں، تو ''کالی فاس 6x'' دیں۔
* اگر مندرجہ بالا دواؤں سے مریض کو کوئی خاص فائدہ نہ ہو، تو ''فیرم فاس 12x'' ''کالی کیور 3x'' ''کالی سلف 3x'' ''کالی فاس 3x'' ''میگنیشیا فاس 3x'' اور نیٹرم سلف 3x'' ملا کر دیں۔

غذا اور پرہیز

* سادہ اور ٹھنڈی تاثیر والا کھانا کھائیں، باسی کھانا نہ کھائیں، پانی زیادہ پئیں۔
* دریا میں غُسل کرنے سے سر کی تمام بیماریاں دُور ہو جاتی ہیں۔
* ہری سبزیاں، جیسے ___ پالک، ٹینڈہ، تروئی، لوکی، بند گوبھی وغیرہ کا استعمال زیادہ کریں۔
* پھلوں میں سیب، ناشپاتی، انگور، کیلا، آم، پپیتہ، جامن، خربُوزہ وغیرہ کا استعمال کریں۔
* اگر پیٹ میں قبض ہے، یا گیس زیادہ بنتی ہے، تو سب سے پہلے پیٹ کی بیماریوں کو دُور کریں۔ اس کے بعد زُود ہضم کھانا کھائیں۔ اس سے سر کا چکرانا خود بخود دُور ہو جائے گا۔
* دُھوپ میں، آگ کے سامنے یا آلُودہ ماحول میں زیادہ دیر تک رہنے سے خُود کو بچائیں۔ بلڈ پریشر کا معائنہ کراتے رہیں۔ ہفتہ میں ایک بار فاقہ کریں اور اس دوران صرف پھل کھائیں۔

7- بہرہ پن

(Deafness)



بیماری کیوں؟

سائنسدانوں کی تحقیق کے مطابق بہرے پن کی بیماری جسمانی کمزوری اور اعصاب متعلقہ بدنظمی کے باعث ہوتی ہے۔ ویسے عام طور پر سردی لگنے، کانوں میں تیز سے تیز آوازوں کے پہنچنے، سر میں چوٹ لگنے، دماغ میں چوٹ لگنے، اعصابی کمزوری، غُسل کرتے وقت کان کے اندرونی حصّے تک پانی کے پہنچنے، کان میں سخت میل کی تہوں کا جمنا، کان کا بہنا، دماغ

یا گلے کی بیماری، فالج، ٹائیفائیڈ، ملیریا، زکام کا بار بار بگڑنا وغیرہ وجوہات سے شخص بہرہ ہو جاتا ہے۔ کئی بار دیکھا گیا ہے کہ تیز دواؤں کے اثرات کے باعث بھی بہرہ پن آ جاتا ہے۔



بیماری کی شناخت

قوّت سماعت کا کم ہو جانا یا بالکل سنائی نہ دینا، بہرے پن کی سب سے بڑی علامت ہے۔ بیماری کے باعث کانوں میں طرح طرح کی آوازیں سنائی دیتی رہتی ہیں اور کبھی کبھی رُک رُک کر آوازیں آتی رہتی ہیں۔ کئی بار کانوں میں چیخنے چلانے کے بعد بھی کچھ نہیں سنائی دیتا۔



گھریلو علاج

* تقریباً ایک ماہ تک کانوں میں دارچینی کا تیل ڈالیں۔
* پھٹکری 5 گرام، نوشادر 3 گرام، قلمی شورہ 10 گرام۔ ان تینوں کو 100 گرام سرسوں کے تیل میں پکائیں۔ پھر اسے چھان کر بند منہ کی شیشی میں بھر لیں۔ اس میں سے 2، 3 بُوند متاثرہ کان میں روزانہ ٹپکائیں۔
* 20 گرام آک کے خشک پتّے لے کر پانی کے چھینٹے دیں۔ اس کے بعد پتوں کو پیس کر چٹنی بنا لیں۔ اس چٹنی کو تھوڑے سے سرسوں کے تیل میں بھون لیں۔ تیل کو صاف کر کے شیشی میں بھر لیں۔ اس تیل کی 2 بُوند روزانہ کانوں میں ڈالیں۔
* تھوڑا سا مُولی کا رس، 2 چمچ سرسوں کا تیل اور 1 چمچ شہد۔ تینوں کو ملا کر ایک شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس میں سے 3، 4 بُوند روزانہ کانوں میں ڈالیں۔
* انار کے پتوں کا رس 1/2 لیٹر، بیل کے پتوں کا رس 1/2 لیٹر، دیسی گھی ایک کلو۔ تینوں کو آنچ پر اتنی دیر تک پکائیں کہ صرف گھی باقی رہ جائے۔ اس میں سے روزانہ دو چمچ گھی کو دُودھ کے ساتھ تب تک استعمال کرتے رہیں، جب تک بہرہ پن دُور نہ ہو جائے۔
* خالص ہینگ کو پانی میں گھول کر روزانہ کانوں میں ڈالیں۔
* لہسن کی 8، 10 عدد کلیوں کو 10 گرام تلوں کے تیل میں پکائیں۔ پھر تیل کو چھان کر شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس تیل میں سے 2، 3 بُوند ہر ایک کان میں کچھ دنوں تک ڈالیں۔
* ہیرا ہینگ کو گائے کے دُودھ میں گِھسا کر کانوں میں ڈالیں۔
* کانوں میں سفید پیاز کے رس کو ڈالتے رہنا چاہیے۔ بہرے پن کو دُور کرنے کی یہ بہترین دوا ہے۔
* سرسوں کے تیل میں دھنیے کے کچھ دانے پکائیں۔ پھر تیل کو چھان کر کانوں میں روزانہ ڈالیں۔
* تلسی کے پتوں کا رس سرسوں کے تیل میں ملا کر کانوں میں ڈالیں۔



آیُورویدک علاج

- آک کے پتوں پر گھی مل کر انہیں آگ میں گرم کر کے ان کا رس نچوڑ لیں۔ اس رس کو نیم گرم کر کے روزانہ کانوں میں ڈالیں۔
- ادرک کا رس ایک چمچ، چٹکی بھر سوندھا نمک، شہد ایک چمچ۔ سب کو گرم کریں۔ پھر ٹھنڈا کر کے روزانہ کانوں میں ڈالیں۔ اس سے کان درد، بہرہ پن اور کان کے اندر کی پھنسیاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔
- لہسن کا رس ایک چمچ، برنا کا رس ایک چمچ، ادرک کا رس ایک چمچ۔ ان سب کو ملا کر نیم گرم کر کے کانوں میں ڈالیں۔ اس سے کانوں کی تمام بیماریاں دُور ہوتی ہیں۔
- بیل کا تیل، سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، کُوٹ، پیپلا مُول، بیل کی جڑ کا رس۔ ان سب کو ہموزن لے کر اور پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ پھر اسے چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ یہ تیل کانوں کی تمام بیماریوں کو دُور کرتا ہے۔
- مصری اور سُرخ الائچی۔ دونوں کو باریک پیس لیں۔ پھر اسے دو گھنٹوں تک سرسوں کے تیل میں ڈال کر رکھا رہنے دیں۔ دو گھنٹوں کے بعد اس تیل کو چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ اس تیل کی 3، 4 بُوند روزانہ صبح و شام ہر کان میں ڈالیں۔
- کُوٹ، ہینگ، بچ، سونف، دارو ہلدی، سونٹھ اور سوندھا نمک۔ سب چیزیں کو برابر مقدار میں لے کر باریک پیس لیں۔ پھر ان کو تیل میں پکائیں جب صرف تیل ہی باقی رہ جائے، تو اس تیل کو چھان لیں۔ اس تیل میں سے 3، 4 بُوند ہر کان میں ڈالیں۔
- آنولے کے پتوں کا رس، جامن کے پتوں کا رس اور مہوئے کے پتوں کا رس۔ سب کو لے کر سرسوں کے تیل میں پکائیں۔ ان تمام رسوں کی مقدار ایک ایک چمچ اور تیل کی مقدار 100 گرام ہونی چاہیے۔ جب صرف تیل ہی باقی رہ جائے، تو اسے شیشی میں بھر لیں۔ پھر تیل میں سے 2، 3 بُوند روزانہ ہر ایک کان میں ڈالیں۔
- شتاور، اسگندھ، دُودھ، ارنڈ کی جڑ، سیاہ تلوں کا تیل۔ ان تمام چیزوں کو ہموزن لے کر 200 گرام سرسوں کے تیل میں پکائیں۔ اس تیل کو کانوں میں ہونے والی ہر طرح کی خرابیوں میں استعمال کریں۔
- تارپین کے تیل میں پانچ گُنا بادام روغن ڈال کر پندرہ بیس منٹ تک خوب ہلائیں۔ رات کو روئی کا پھاہا بھر کر کانوں میں ڈالیں اور صبح نکال دیں۔
- گیندے کے پتوں کا رس نکال کر صبح و شام کانوں میں ڈالیں۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

- روغن بادام تلخ...... چند قطرے نیم گرم، کان میں ڈالیں۔
- روغن سماعت کُشا...... چند قطرے نیم گرم، کان میں ڈالیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* اگر چوٹ لگ جانے کے باعث کان کے پردوں میں خرابی آ گئی ہے، تو ''آرنیکا 200'' کی ایک گولی فی ہفتہ دیں۔
* کان میں پیپ، پھنسی، کیل وغیرہ ہونے کے باعث بہرہ پن ہو، تو ''کاربوویج 30,6'' دیں۔
* کان میں درد، رُکاوٹ معلوم ہو، بہرہ پن، کان کے پردوں میں دراڑ، چوٹ، کانوں میں بھنبھاہٹ وغیرہ علامات میں ''وربیسکم تھیپسم'' دیں۔
* ٹائیفائیڈ کی بیماری کے بعد اگر بہرہ پن آ جائے، تو ''ارجونٹائینا 30'' دیں۔
* اس طرح کا بہرہ پن، جیسے کہ کسی نے باہر سے کان میں ڈھکن لگا دیا ہو، اس علامات میں مریض کو ''وربیسکم تھیپسم'' دیں۔
* کان کے بہنے یا سردی لگ جانے کے باعث کان میں بہرہ پن ہو، تو ''کیلی میور'' دیں۔
* کچھ بھی سنائی نہ دیتا ہو، کانوں کے اندر بہت طرح کی آوازیں، زیادہ خارش، بدبُودار پیپ اور آخر کار بہرہ پن۔ ان تمام علامات میں ''کاربوویج 30,6'' دیں۔
* شدید سردی کے باعث یا بڑھاپے میں بہرہ پن آ جانے پر اس میں ''کیلی میور'' بہترین دوا ہے۔
* شروع میں صاف سنائی دینا، پھر اچانک بہرہ پن، کانوں کے اندر گرجنے کی طرح آوازیں ہونے پر ''ہیلپس 6'' دیں۔
* کانوں میں گرجن، گھنٹی بجنے کی آوازیں، بہرہ پن، پھنسی وغیرہ کی حالت میں ''سیلسلکا م ایسڈ 3x'' چُورن دیں۔



بائیوکیمک علاج

* دماغی خرابی، چوٹ لگنا، سردی لگنا، کان میں کسی کیڑے کے رینگنے جیسی حالت، طرح طرح کی آوازیں سنائی دینا، کان کی نلی میں سُوجن کے باعث بہرہ پن وغیرہ علامات میں ''سائیلیشیا 3x'' دیں۔
* کان میں ایسا محسوس ہو کہ جیسے کوئی چیز بہہ رہی ہو، باہر کی طرف سُوجن، قُوت سماعت میں کمی۔ ان سب علامات کو دیکھ کر ''فیرم فاس 6x'' دینی چاہیے۔
* کان میں سُوجن کی وجہ سے کم سنائی دینا، بولتے وقت کان میں چلاہٹ سی سنائی پڑے۔ ان تمام علامات میں ''کالی سلف 30x'' دیں۔
* کان میں کھڑکھڑ کی آوازیں، کان کے اندر اور باہر سُوجن ہو، تو اس حالت سے نجات حاصل کرنے کیلئے ''کالی میور 30x'' دیں۔
* کانوں میں جھن جھن جیسی آوازیں، سنسناہٹ، سننے میں رُکاوٹ۔ ایسی حالت میں ''کالی میور 30x'' دیں۔
* ذہنی کمزوری، کانوں میں باجہ بجنے جیسی آوازیں سنائی دیں، بہرہ پن وغیرہ علامات میں ''کالی فاس 30x'' دیں۔



احتیاطیں اور بچاؤ کے طریقے

کان کی بیماریوں کے لگنے سے پہلے ہی ان کو کچھ طریقوں سے روکا جاسکتا ہے۔ بچاؤ اس طرح کریں:-

* کان میں تیل، صابن وغیرہ جانے سے روکنا چاہیے، کیونکہ کان کے پردے ازحد نازک ہوتے ہیں اور اس سے ان کے انفیکشن ہونے کا امکان رہتا ہے۔
* چھوٹے بچوں یا بڑوں کو اس تالاب میں نہانے سے روکنا چاہیے، جس میں جانوروں کو بھی دھویا یا نہلایا جاتا ہے۔
* زیادہ دیر تک اونچی آواز میں ٹی وی نہیں دیکھنا چاہیے، کیونکہ اس سے کانوں کی شیریانیں متاثر ہوتی ہیں اور کانوں کی شریانیں خراب ہونے پر بیماری لاعلاج ہو جاتی ہے۔
* کانوں کو انفیکشن کرنے والی چیزوں سے بچانا چاہیے۔
* کانوں میں کسی بھی طرح کی بیماری لگنے پر علاج میں دیر نہیں کرنی چاہیے، کیونکہ بروقت علاج ہونے سے بیماری کے بالکل ختم ہونے کا امکان رہتا ہے۔

غذا اور پرہیز

* صبح کے وقت پانی میں لیموں نچوڑ کر پئیں۔ سر پر تلوں یا آنولے کا تیل لگائیں۔ کان کو کریدیں نہیں۔
* گرم مصالحوں والا کھانا نہ کھائیں۔ دھوپ میں زیادہ دیر تک کام نہ کریں۔
* روزانہ صبح اُٹھ کر کھلی ہوا میں سیر کریں۔

8- مِرگی

(Epilepsy)



بیماری کیوں؟

مرگی کی بیماری منفی جذبات یا خیالات کے باعث پیدا ہوتی ہے، جیسے___ زیادہ پریشان رہنا، صدمے میں زیادہ دیر تک ڈوبے رہنا، خوفزدہ رہنا، غصہ کرنا، حسد اور رقابت، بغض وعناد اور نفرت کرنا وغیرہ۔ ان سب جذبات وخیالات کا دماغ، خون کے دورے، نظام انہضام، نظام بول وبراز پر خراب اَثر پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ زیادہ مُشت زنی یا مباشرت کرنا، زیادہ شراب پینا، طاقت سے زیادہ ذہنی محنت کرنا، آنو، کرم وغیرہ کی بیماری اور دماغ میں چوٹ لگنا وغیرہ علامات سے بھی مرگی کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔



بیماری کی شناخت

مرگی کے دورے میں شخص اچانک بے ہوش ہو جاتا ہے۔ بے ہوش ہونے سے پہلے مریض کو اس بات کا علم بالکل نہیں ہوتا کہ اس کو اس بیماری کا دورہ پڑنے والا ہے۔ وہ چلتے پھرتے، باتیں کرتے کرتے یکا یک بے ہوش ہو جاتا ہے۔ اس کی گردن اکڑ کر ٹیڑھی ہو جاتی ہے، آنکھیں پھٹی سی رہ جاتی ہیں، منہ سے جھاگ نکلنے لگتی ہے، مریض اپنے ہاتھ

پاؤں پٹکنے لگتا ہے، دانت بھینچ جاتے ہیں یا کبھی کبھی زبان بھی باہر آ جاتی ہے۔ سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے، دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے اور شخص اپنے ہوش وحواس کھو دیتا ہے۔



گھریلو علاج

* مریض اگر مرگی کے دوروں میں بے ہوش ہو گیا ہو، تو رائی کو پیس کر مریض کو سونگھائیں۔ اس سے بے ہوشی دُور ہو جاتی ہے۔
* تُلسی کے پتوں کا رس لے کر اس میں چٹکی بھر سوندھا نمک ملا کر ناک میں ٹپکائیں۔
* تُلسی کے رس میں کافور ملا کر سونگھانے سے مریض کا شعور لوٹ آتا ہے۔
* لیموں کے رس میں تھوڑی سی ہینگ ڈال کر مریض کے منہ میں ڈالیں۔
* مرگی کے مریض کو لہسن کُچل کر سونگھانے سے ہوش آ جاتا ہے۔
* مرگی کی بیماری کو دُور کرنے کیلئے لہسن بھُون کر کھائیں۔
* کروندے کے پتوں کی چٹنی روزانہ کھانے سے مرگی کی بیماری دُور ہو جاتی ہے۔
* ایک گلاس دُودھ میں ایک چمچ مہندی کے پتوں کا رس ملا کر مریض کو پلائیں۔
* ایک چمچ پیاز کے رس میں تھوڑا سا پانی ملا کر مریض کو روزانہ پلائیں۔ جب مرگی کے دورے پڑنے بند ہو جائیں، تو رس پلانا بند کر دیں۔
* شہتوت اور سیب کے رس میں تھوڑی سی ہینگ ملا کر مریض کو دینے سے فائدہ ملتا ہے۔
* آک کی جڑ کی چھال اتار لیں۔ پھر اسے بکری کے دُودھ میں گھِسا لیں۔ مرگی کا دورہ پڑنے پر اس رس کو مریض کو سونگھائیں۔



آیُورویدک علاج

* ریٹھے کو کوٹ پیس کر کپڑ چھان کر لیں۔ اِس چُورن کو روزانہ صبح وشام سُونگھیں۔ ایسا کرنے سے کچھ ہی دنوں میں یہ بیماری ختم ہو جاتی ہے۔
* 5 گرام لہسن اور 10 گرام سیاہ تلوں کو پیس کر چٹنی کی صُورت میں 20، 25 دنوں تک استعمال کریں۔
* ایک چمچ شہد میں 1/2 چمچ برہمی کا رَس ملا کر استعمال کریں۔
* ستاور کے چُورن کو ایک پاؤ دُودھ کے ساتھ روزانہ استعمال کریں۔
* ملٹھی کا چُورن 1/2 چمچ، 10 گرام پیٹھے کے رَس کے ساتھ استعمال کریں۔
* بچ کا چُورن شہد یا دیسی گھی کے ساتھ چاٹیں۔
* 250 گرام سرسوں کا تیل، 250 گرام نیم کا تیل، 250 گرام چڑ چڑے کا رَس، 100 گرام گوار پاٹھے کا رَس۔ اِن سب کو ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ تیل جب 1/4 حصّہ باقی رہ جائے، تو اِسے چھان کر شیشی میں بھر لیں۔

اِس تیل سے روزانہ مالش کریں۔ اِس سے ہر طرح کی مرگی کی بیماری دُور ہو جاتی ہے۔

- کچن کی چھال، نیتر بالا، کوٹ، سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپر، ہینگ، زیرہ، لہسن۔ تمام چیزوں کو برابر برابر مقدار میں لے کر 600 گرام سرسوں کے تیل میں پکائیں۔ جب اچھی طرح پک کر سُرخ ہو جائے، تو آگ پر سے اُتار لیں۔ اِس تیل کو چوڑے مُنہ کی بوتل میں بھر لیں۔ پھر اس کو سُونگھیں۔ یہ مرگی کی بیماری دُور کرنے کی بڑی اچھی دوا ہے۔
- 21 جائفلوں کا ہار بنا کر مریض کو پہنائیں۔ اِس سے مرگی کی بیماری دُور ہو جاتی ہے۔
- پیپل، چترک، چَک، سونٹھ، پیپلا مُول، ترپھلا، نمک، اجوائن، دھنیا، سفید زیرہ۔ اِن سب کو ہموزن لے کر باریک چُورن بنالیں۔ اِس میں سے 2 چٹکی چُورن روزانہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

- انقرویا صغیر...... 2 سے 3 گرام، صبح نہار مُنہ پانی کے ساتھ لیں۔
- انقرویا کبیر...... 2 سے 3 گرام، صبح نہار مُنہ پانی کے ساتھ لیں۔
- جواہر مہرہ...... 40 سے 75 ملی گرام، دواء المسک معتدل جواہر الی کے ساتھ لیں۔
- حبِ صرع...... 2 گولیاں صبح و شام لیں۔
- خمیرہ گاؤزبان جدوار عود صلیب والا...... 6 گرام، صبح کے وقت لیں۔



ہومیوپیتھک علاج

- اگر کوئی نوجوان، بچہ پاگل پن کے دورے میں ہو، تو اِس کو ''زِنکم'' اور ''ہائیوسیامس'' نامی دوا دیں۔
- عورتوں میں ہسٹیریا اور مردوں میں عام طور سے بکنا، پاگلوں جیسی حالت ہونے پر ''ٹیرنٹولا ہسپانا 30,6'' دیں۔
- مرگی کا دورہ شروع ہونے سے پہلے عضلات پھڑ پھڑانا، جسم کا اکڑنا۔ اِن حالات میں ''ایسٹیریس 200,6,3'' دیں۔
- مرگی کا دورہ پڑنے سے پہلے بُری طرح چلانا، ڈر لگنا، تولیدی اعضا میں ہیجان وغیرہ علامات میں ''کفو'' دیں۔
- بے ہوش ہوتے ہوتے جسم اکڑ جائے، تو ''اِملنائی'' دیں۔
- تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد دورے پڑنا، مریض بے ہوش ہو جائے، عورتوں کا بروقت ماہواری کا نہ ہونا، عمر کے حساب سے مینوپاز میں گھبراہٹ، مرگی کے دورے کے وقت بالکل بچوں جیسی حرکات کرنا۔ ایسی حالت ہونے پر ''آرٹیمس'' یا ''کلیمیرس 6x'' دیں۔
- مرگی کی بیماری میں ذہنی قوّت کا ٹھیک نہ رہنا، قبض، بے صبری وغیرہ میں ''ٹیرنٹولا ہسپانا 30,6'' دیں۔
- مرگی سے بے ہوشی کی حالت میں ''کیرسکم اینم مدر ٹنکچر'' کی کچھ بُوند ناک کے دونوں نتھنوں میں ڈالیں۔
- مرگی کی بیماری کی کامیاب دوا ہے، ''فیرم سیانیٹس 200,6''۔ پانی میں دو تین بُوند ڈال کر مریض کو دیں۔ بڑی مقدار (200) کی دوا ہفتہ میں دو بار دیں۔



بائیو کیمک علاج

* پیٹ میں کیڑوں (کِرم) کی وجہ سے اگر مرگی کے دورے پڑتے ہوں اور دماغ میں تیزی سے خُون کے دوڑنے کے باعث آنکھیں اور پیشانی سُرخ پڑ گئی ہو، تو "نیٹرم فاس 6x" دیں۔
* "فیرم فاس 12x"، "کالی میور 3x"، "کالی فاس 3x"، "کالی سلف 3x"۔ اِن سب کو ملا کر ہر چار گھنٹوں کے بعد مریض کو دیں۔
* جسم میں خُون کی کمی، مباشرت زیادہ کرنے کی وجہ سے مرگی کے دورے پڑتے ہوں، تو "کیلکیر یا فاس 12x,6x دیں۔
* بے ہوشی، دورہ پڑتے ہی سر لٹک جانا، اکڑن وغیرہ علامات میں "کالی فاس 6x" اور "میگنیشیا فاس 12x" دیں۔
* خُون کا دورہ دماغ کی طرف، جسم بُری طرح اکڑ جاتا ہو، دانت بھینچ جاتے ہوں، تو "فیرم فاس 12x" دیں۔
* زُبان پر بھُورے رنگ کی پپڑی سی جم جائے، جسم پر دانے نکل آئے ہوں، مرگی کا دورہ پڑنے کے کچھ لمحوں بعد بے ہوشی چھا جائے وغیرہ علامات کو دیکھ کر "فیرم فاس 12x دیں۔
* اگر دورہ رات کے وقت پڑے، دورہ پڑنے سے پہلے جسم میں کپکپی، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے پڑ جاتے ہوں، تو "سائیلیشیا 12x دیں"۔



قُدرتی علاج

* مریض کا سر سیدھا کر کے اِس کے نیچے تکیہ لگا دیں۔ اب اِس کے پاؤں کے تلوؤں پر پانی کی دھار آہستہ آہستہ ڈالیں۔
* پاؤں کے ناخنوں پر تِلوں یا آنولے کا تیل ملیں۔
* بے ہوشی دُور ہونے پر مریض کے سر کے درمیان تِلوں کے تیل میں کافُور ملا کر ملیں۔
* باتھنگ ٹب میں مریض کو بٹھا کر اس کے گھٹنوں پر پانی کی دھار ڈالیں۔ گھٹنوں کی شریانوں کا تعلق دماغ سے بھی ہے۔

غذا اور پرہیز

* مقوی لیکن بغیر مرچ مصالحے والے کھانے کھائیں اور کھُلی ہوا میں صبح وشام ٹہلیں۔
* ورزش کریں۔ ایک منٹ تک سَر کے بل کھڑے ہوں۔
* تفکرات، خوف، غُصّہ، شراب، مچھلی، زیادہ مباشرت، زیادہ محنت وغیرہ نہ کریں۔
* مکمل نیند لیں۔ اگر سہولت ہو، تو روزانہ دریا کے پانی میں غسل کریں۔
* مریض کے لئے پُرسکون، صابر اور خُوش رہنا ضروری ہے۔
* کسی طرح کی سواری اکیلے نہ کریں۔ گھر سے باہر نکلتے وقت اپنے ساتھ کسی دُوسرے شخص کو ساتھ ضرور لیں۔

9- بے ہوشی یا غشی

(Syncope)



بیماری کیوں؟

کسی وجہ سے بے ہوشی چھا جانے کی حالت کو غشی کہتے ہیں۔ جب انسان کو دُکھ سکھ وغیرہ کا احساس کرنے کی طاقت نہیں رہتی اور چلتے پھرتے یا بیٹھے بیٹھے اچانک جزوی طور سے وہ ہوش وحواس کھو دیتا ہے، تو وہ بے ہوشی کی حالت کہلاتی ہے۔ یہ اچانک گہری چوٹ لگنے، گہرا صدمہ پہنچنے وغیرہ کے نتیجے کی صُورت میں پیدا ہو جاتی ہے۔ دوسرے الفاظ میں ناگہانی خوف، غمگین، زیادہ شراب پینے، بہت زیادہ پریشانی اور صدمہ، دل کی خرابی، دماغ میں خُون کا دورہ غلط طریقہ سے ہونا، صفرا کی خرابی کے بڑھ جانے، زیادہ جسمانی کمزوری وغیرہ وجوہات سے بھی شخص بے ہوش ہو جاتا ہے۔



بیماری کی شناخت

اس بیماری میں انسان اچانک ہی بے ہوش ہو جاتا ہے۔ یہ بے ہوشی کچھ دیر کے بعد یا تو خود بخود دُور ہو جاتی ہے یا اس کا علاج کرانا پڑتا ہے۔ بے ہوشی کی حالت میں شخص کی نبض اور سانس کی رفتار ٹھیک رہتی ہے، لیکن کئی بار جسم کانپتا رہتا ہے، منہ سے لار گرتی ہے، نیند گہری آتی ہے، آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے، یادداشت کم ہو جاتی ہے۔



گھریلو علاج

* اُڑد کی دال کو ایک کپ پانی میں بھگو دیں۔ آدھا گھنٹہ بھگونے کے بعد اس پانی کو مریض کی ناک میں بُوند بُوند کر کے ڈالیں۔ کچھ ہوش آنے پر باقی پانی مریض کو پلا دیں۔
* سوندھا نمک کو پیس کر پانی میں گاڑھا محلول بنا لیں۔ پھر اس محلول کو مریض کی ناک میں ڈالیں۔ بے ہوشی دُور ہو جائے گی۔
* مریض کی بے ہوشی کی حالت میں ہاتھ پاؤں کو روئی سے سینکنا چاہیے۔
* پودینے کے پتوں کو مریض کی ناک کے پاس لے جائیں۔ کئی بار اسے سونگھانے سے بے ہوشی ٹوٹ جائے گی۔
* تلسی کا رس پیشانی پر آہستہ آہستہ ملیں اور 2،2 بُوند ناک کے دونوں نتھنوں میں ڈالیں۔
* کھیرے کو کاٹ کر مریض کی پیشانی اور آنکھوں پر رکھیں اور اس کی پھانک مریض کو سونگھائیں۔
* مریض کو پیاز کا رس سونگھانے سے اس کی بے ہوشی دُور ہو جاتی ہے۔
* کئی بار تو چہرے پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے بار بار مارنے سے بھی بے ہوشی دُور ہو جاتی ہے۔



آیُورویدک علاج

* سیاہ مرچ کا مہین چُورن مریض کی ناک میں ڈالیں۔

* لوبان کی دھونی ناک میں دینے سے بے ہوشی ہو جاتی ہے۔
* بیر کا گودا، سیاہ مرچ، خس اور ناگ کیسر۔ ان سب کو برابر کی مقدار میں لے کر پیس لیں۔ پھر پانی میں گھول کر مریض کو آہستہ آہستہ پلائیں۔
* عورت کا دُودھ بے ہوش شخص کی ناک میں ڈالنے سے اس کی بے خوشی دُور ہو جاتی ہے۔
* آنولے کا رس ایک چمچ اور گھی دو چمچ۔ دونوں کو ملا کر مریض کو پلائیں۔
* شہد، سوندھا نمک، مینسل، سیاہ مرچ۔ ان سب کو ہموزن لے کر مہین پیس لیں۔ اس چُورن کو مریض کی ناک میں ڈالیں۔
* چھوٹی کٹیری، گلو، سونٹھ، پیپلا مول۔ انہیں برابر مقدار میں لے کر ایک کپ پانی میں اُبال کر کاڑھا بنا لیں۔ اس کا استعمال کرنے سے بے ہوشی دُور ہو جاتی ہے۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

* جواہر مہرہ...... 30 سے 60 ملی گرام، دواء المسک جواہر والی 3 سے 6 گرام۔ دونوں کو ملا کر دیں۔
* حبِّ جواہر...... 2 گولیاں، عرق گلاب 50 ملی لیٹر کے ساتھ دیں۔
* خمیرہ مروارید...... 3 سے 5 گرام، عرق گاؤزبان 125 ملی گرام کے ساتھ دیں۔
* مُربہ سیب...... 25 گرام دیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* اگر خُون زیادہ نکل جانے کے باعث بے ہوشی ہو گئی ہے۔ تو ''چائینا 6'' دیں۔
* نیند نہ آنے کی وجہ سے اگر بے ہوشی چھا جائے تو ''کاکولس 6'' دیں۔
* کمزوری کی وجہ سے اگر بے ہوشی آ جائے تو ''آرس 2x''، ''نیٹرم ورڈ 2x''، ''چائینا 3x'' اور ''آیوڈ 6'' باری سے دیں۔
* دل میں درد اُٹھنے کی وجہ سے آنے والی بے ہوشی میں ''ڈیجی ٹیلس 2'' دیں۔
* اگر عام یا معمولی بے ہوشی ہو، تو ''مسکس 2x'' اور ''ایکونائیٹ 1x'' دیں۔
* شراب، بھنگ یا دوسری کوئی زہریلی چیز کھانے کے باعث بے ہوشی آ جائے تو ''نکس وامیکا 1x یا 3x'' دیں۔
* کئی بار دل ہی دل میں بہت زیادہ غصہ کے باعث انسان بے ہوش ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں مریض کو ''ایکونائیٹ 3'' دیں۔
* اچانک چوٹ لگ جانے اور درد کے باعث ہونے والی بے ہوشی میں ''ایکونائیٹ 6'' یا ''ویریٹرم ایلبو 6'' دیں۔
* ہر طرح کے دُکھ یا صدمے کو دبا کر رکھنے کے باعث بے ہوشی ہو تو ''ایگنیشیا'' دیں۔
* مرگی، ہسٹریا یا پاگل پن کے دورے کی وجہ سے بے ہوشی آنے پر ''کیپسکرم سنم مدر ٹنکچر'' کی 4 بُوند ناک

میں ڈالیں۔

* گرمی یا سردی کی وجہ سے سر میں چکّر آنے کے بعد بے ہوشی آ جائے تو "کیمومیلا 6" یا "ہیر 6" دیں۔
* کسی بھی طرح کے ذہنی ہیجان کی وجہ سے اگر بے ہوشی آ جائے تو "لونائن 6" یا "سائن 6" دیں۔
* بہت زیادہ سردی کے باعث اگر جسم اکڑ گیا ہو اور بے ہوشی آ گئی ہو، تو "کاربوویج 30" یا "ایکون 3x" دیں۔



بائیوکیمک علاج

اس میں بے ہوشی دُور کرنے کے لئے مندرجہ ذیل دوائیں دی جاتی ہیں:-

* 1- "کیلکیر یا فاس 3x`12x"، 2- "کیلکیر یا سلف 3x"، 3- "کالی فاس 3x"، 4- "نیٹرم میور 3x" تمام دوائیں ملا کر دینے سے مریض کی بے ہوشی فوری دُور ہو جاتی ہے۔
* مریض کو اگر مندرجہ بالا دواؤں سے فائدہ نہ ملے تو "سائیلیشیا 12x" کی 10 بُوند پلائیں۔

غذا اور پرہیز

* مریض کی بے ہوشی دُور ہونے پر اسے دُودھ، گھی، دہی، انڈے، چاول کی کھیر، چینی اور اعصابی نظام کو فائدہ پہنچانے والی خُوردنی اشیاء کھانے کو دیں۔
* گُڑ، کھٹائی، چٹپٹی اور مصالحے دار چیزیں، لسّی، کھٹے پھل، قبض کرنے والے پھل، چائے، کافی، شراب، بھنگ، گانجا وغیرہ کے استعمال سے اس کو بچائیں۔
* سردیوں میں نیم گرم پانی اور گرمیوں میں تازے پانی سے غُسل کرائیں۔

10- ہچکی

(Hiccup)



بیماری کیوں؟

ہچکی تب آتی ہے، جب "فریمک" اعصاب میں ہیجان ہونے کے باعث "ڈایا فرام" نامی عضلہ سکڑتا ہے۔ کئی بار مرچ مصالحے کھانے یا گلے میں اٹک جانے کے باعث معدے سے اُٹھنے والی ریح (گیس یا ہوا) اُوپر کی طرف اُٹھتی ہے، جس سے ہیجان انگیز حالت پیدا ہوتی ہے، جو "ہچکی" کی صُورت میں ظاہر ہوتی ہے۔



گھریلُو علاج

* ناریل کا پانی پینے سے ہچکی رُک جاتی ہے۔

* نیم کی پتیوں کو جمع کر کے انہیں جلا دیں۔ پھر اس میں سیاہ مرچ کا چُورن ڈالیں۔ دھواں لینے سے ہچکیاں آنی بند ہو جاتی ہیں۔
* ادرک کے رس میں شہد ملا کر چاٹنے سے ہچکی رُک جاتی ہے۔
* اگر ہچکی گرمی کی وجہ سے یا گلے میں خشکی کی وجہ سے آنی شروع ہوئی ہیں، تو ٹھنڈا پانی پینے سے رُک جاتی ہیں۔
* سیاہ مرچ اور دھنیے کے دانے منہ میں رکھ کر چُوسیں۔ ہچکی آنی بند ہو جائے گی۔
* تھوڑی سی ہینگ پانی میں گھول کر پینے سے اس میں کافی فائدہ ہوتا ہے۔
* مُولی کے سبز پتے چبانے سے ہچکی آنی رُک جاتی ہے۔
* گرم پانی میں لیموں نچوڑ کر پیئیں۔
* ایک چمچ کھانڈ منہ میں ڈال کر اسے پانی کے ساتھ نگل جانے سے ہچکی آنی رُک جاتی ہے۔
* 2 عدد لونگ منہ میں رکھ کر انہیں چباتے ہوئے چُوسیں۔
* کچے آم کی گٹھلی کی گری نکال کر دھوپ میں خشک کر لیں۔ پھر اس کو پیس کر 1/2 چمچ چُورن شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* پیاز کے ایک چمچ رس میں شہد ملا کر چاٹیں۔
* ایک چمچ گھی میں چٹکی بھر سوندھا نمک ڈال کر سونگھنے سے ہچکی آنی بند ہو جاتی ہے۔
* ایک چمچ ادرک کا رس لے کر گائے کے ایک پاؤ تازے دُودھ میں ملا کر پی جائیں۔
* اگر ہچکی شروع ہوئی ہو، تو برف کا ٹکڑا منہ میں رکھ کر چُوسیں۔
* پودینے کا رس ایک چمچ، لیموں کا رس ایک چمچ اور کھانڈ ایک چمچ۔ تینوں کو ملا کر پی جائیں۔
* پسی ہوئی ہلدی کو توے پر بھُون لیں۔ پھر ایک چمچ ہلدی کو تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* 1 چمچ لیموں کا رس، 1 چٹکی سیاہ نمک، ایک چمچ شہد۔ تینوں کو ملا کر وقفے وقفے سے لیں۔
* گرمی کے موسم میں لیموں اور برف ڈال کر ایک گلاس گنّے کا رس پیئیں۔
* 1 کپ پانی میں 4 بُوند امرت دھارا ڈال کر پیئیں۔
* گائے کا گھی نیم گرم کر کے پلانے سے خشکی کے باعث آنے والی ہچکی بند ہو جاتی ہے۔
* پسی ہوئی سونٹھ 1 چمچ اور ایک چٹکی سوڈا۔ دونوں کو پانی میں گھول کر پینے سے ہچکیاں آنی بند ہو جاتی ہیں۔
* 1/2 چمچ کلونجی کے بیجوں کا چُورن ایک گلاس چھاچھ کے ساتھ لیں۔



آیُورویدک علاج

* دھنیا 10 گرام، سونف 10 گرام، سیاہ نمک 5 گرام، سوندھا نمک 5 گرام، سیاہ مرچ 5 عدد۔ سب کو پیس کر چُورن بنا لیں۔ ہچکی آنے پر 2 چٹکی چُورن تازے پانی یا شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* اجوائن، سوندھا نمک، زیرے کا چُورن۔ ان سب کو پیس لیں۔ اس میں سے 2 چٹکی چُورن تازے پانی کے ساتھ لیں۔

- پختہ آم کے رس میں دُودھ ملا کر استعمال کریں۔
- بکری کے دُودھ میں ایک چمچ سونٹھ کا چُورن ملا کر پیئیں۔
- بجورے کا رس 2 چمچ، ستو 100 گرام، سوندھا نمک 2 چٹکی۔ تینوں کو ملا کر پیئیں۔
- سونٹھ کا چُورن 1/2 چمچ اور پیپل کا چُورن 1/2 چٹکی۔ ان دونوں کو شہد میں ملا کر چاٹیں۔
- کاس کی جڑ کے رس میں شہد ملا کر ناک میں 2 بُوند ڈالیں۔
- پشکر مُول، جوا کھار اور سیاہ مرچ۔ تینوں کو ہموزان لے کر پیس لیں۔ پھر چٹکی بھر چُورن نیم گرم پانی کے ساتھ لیں۔
- سونٹھ، سیاہ مرچ، جواسہ، پیپل، کائفل، پشکر مُول اور کاکڑا سنگی۔ سب کو برابر مقدار میں لے کر پیس لیں، پھر اسے شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- ایک چمچ کیتھ کا رس اور ایک چمچ آنولے کا رس۔ دونوں کو ملا کر پینے سے ہچکی آنی بند ہو جاتی ہے۔
- سونٹھ یا پیپل کو کھانڈ میں ملا کر نسوار لیں۔
- پیپل کا چُورن ایک گرام کی مقدار میں شہد کے ساتھ چاٹیں۔
- 2 چمچ سرسوں کا باریک پسا ہوا چُورن ایک کپ نیم گرم پانی میں ملا کر گھُونٹ گھُونٹ کر کے پیئیں۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

- جوارش کمونی...... 6 گرام، دن میں دو بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- جوارش انارین...... 6 گرام۔ دن میں دو بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- حبِّ کبد...... ایک گولی، صبح و شام کھانا کھانے کے بعد لیں۔
- قرص پودینہ...... ایک، ایک قرص، صبح و شام کھانا کھانے کے بعد لیں



ہومیو پیتھک علاج

- ''ایمل نائیٹریٹ'' کو رومال لگا کر سونگھنے سے ہچکی آنی بند ہو جاتی ہے۔
- اگر ہچکی جلدی نہیں رُکتی تو ''جنسیگ مدر ٹنکچر'' کی چار پانچ ایک کپ پانی میں ڈال کر پیئیں۔
- ''مانسکس'' ایک بہترین دوا ہے، جو ہچکی روکنے کے لئے دی جاتی ہے۔
- پیٹ میں ریح پیدا ہونا، کھٹے ڈکاروں کے ساتھ ہچکی آنا، یا پھندہ لگ کر ہچکی آنا۔ ان علامات میں ''پلیسٹلا'' دیں۔
- کھانا کھانے کے بعد گلے میں خشکی سے ہچکی، کھٹے ڈکاروں کے ساتھ ہچکی، پھیکی پھیکی ہچکی۔ ان تمام علامات میں ''ایگنیشیا'' دیں۔
- ہچکی لگاتار آنے پر ''کیلبریم'' دیں۔
- پہلے ڈکار آئے اور پھر زور کی آواز کے ساتھ ہچکی، پیٹ میں جلن، متلی، گھبراہٹ وغیرہ میں ''سائموٹا'' دیں۔

* زور زور سے ہچکی آنے پر ''ریٹا نہیا'' دیں۔
* تھوڑی تھوڑی دیر بعد ہچکی آئے، کانوں کا سُن ہو جانا وغیرہ علامات میں ''بیلا ڈونا'' دیں۔
* بڑی آنت میں خرابی کے باعث ہچکی آنے پر ''کیلی سلف'' دیں۔
* ہچکی آنے پر برف کا پانی یا چائے کے ساتھ ''لائیکو پوڈیم'' دیں۔

بائیو کیمک علاج

* گلے میں مرچ لگ جانے، بڑی آنت کی خرابی، خشک چیزیں کھانے اور زیادہ تمبا کو نوشی کرنے کی وجہ سے ہچکی آتی ہو تو ''میگنیشیاء فاس 6x'' دیں۔
* ''کیلکیر یا سلف 3x'' ہچکی کی مشہور دوا ہے۔
* اگر کسی نشیلی چیز کے کھانے سے ہچکی آتی ہے، تو ''نیٹرم میور 6x'' دیں۔
* ہچکی میں ''کیلکیر یا فلور 3x''، ''کیلکیر یا فاس 3x''، ''فیرم فاس 12x''، ''کالی میور 3x''، ''کالی فاس x''، ''کالی سلف 3x'' یہ سب ملا کر دینے سے ہچکی فوراً رُک جاتی ہے۔

غذا اور پرہیز

* اگر پیٹ میں بدہضمی کی شکایت ہو، تو سب سے پہلے اسے دُور کریں۔
* ہچکی کا ہیجان ٹھنڈا ہو جائے، تو مریض کو پتلا دُودھ گھونٹ گھونٹ کر کے پلانا چاہیے۔
* بھوک لگنے پر ہی کھانا کھائیں، لیکن پیٹ بھر کر نہ کھائیں۔
* مرچ، مصالحے، برف، دہی، زیادہ گرم چائے، کافی، شراب کا استعمال نہ کریں۔

11- مُنہ میں چھالے

(Aptha)

بیماری کیوں؟

منہ میں چھالے بدہضمی اور قبض کی وجہ سے ہو جاتے ہیں۔ عموماً دیکھا گیا ہے کہ قبض کے ٹھیک ہوتے ہی منہ کے چھالے بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ کئی بار پان میں زیادہ چونا کھانے اور مرچ مصالحے یا گرم چیزوں کا استعمال کرنے سے بھی منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔

بیماری کی شناخت

سب سے پہلے زبان کی نوک پر چھالے نکلتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ پوری زبان کو گھیر لیتے ہیں۔ چھالوں کی وجہ سے منہ میں

ہروقت لار آتی رہتی ہے۔کھانے پینے کی چیزیں منہ میں کانٹے کی طرح چبھتی ہیں۔ چھالوں میں جلن اور درد ہوتا ہے۔



گھریلُو علاج

* بُول کی چھال کو خشک کر کے اس کا چُورن بنالیں۔اس چُورن کو چھالوں پر چھڑک کر لار باہر ٹپکائیں۔ایسا کرنے سے کچھ ہی دنوں میں منہ کے چھالے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔
* منقہ کے 8، 10 عدد دانے پانی میں بھگو دیں۔جب وہ پھُول جائیں تو ان کو چبا کر کھائیں۔
* اسپغول کو گرم پانی میں اُبال کر اس سے کُلیاں کریں۔
* ملٹھی کا چُورن اور بھیگا ہوا کتھا ملا کر چھالوں کے دانوں پر لگائیں اور لار باہر ٹپکا دیں۔
* گلاب کے 2 عدد پھُولوں کو پانی میں اُبالیں اور پھر ٹھنڈا کر کے اِسی پانی سے کُلیاں کریں۔
* پان کے پتے کو خشک کر لیں۔پھر اسے چبائیں۔
* پھٹکری اور الائچی کا چُورن 1/2 چمچ کی مقدار میں لے کر تھوڑی تھوڑی دیر بعد چھالوں پر چھڑکیں۔کچھ ہی دنوں میں چھالے خشک ہو جائیں گے۔
* گرمی کے موسم میں پھٹکری کے پانی سے کلیاں کرنے سے چھالے خشک ہو جاتے ہیں۔
* چٹکی بھر بھنا ہوا سہاگہ مہین پیس کر اس میں گلیسرین یا دیسی گھی ملا کر چھالوں پر لگائیں۔
* ملٹھی کا چُورن شہد میں ملا کر چاٹنے سے چھالے پھٹنے لگتے ہیں۔
* تلسی کی لکڑی پانی میں گھِسا کر چھالوں پر لگائیں۔
* لہسن کی کلی پانی میں پیس کر اس میں تھوڑا سا دیسی گھی ملا کر مرہم تیار کر کے چھالوں پر لگائیں۔
* لیموں کو گرم پانی میں نچوڑ کر اس سے بار بار کُلیاں کریں۔
* نیم کے پتوں کو پانی میں اُبال لیں، پھر اس پانی سے بار بار کُلیاں کریں۔
* سبز دھنیئے کے پتے چبانے سے بھی منہ کے چھالے جاتے رہتے ہیں۔
* 5، 6 عدد گانٹھیں ہلدی کی تھوڑے سے پانی میں اُبال لیں پھر اس پانی سے کُلیاں کریں۔
* کافور کو ناریل کے تیل میں ملا کر چھالوں پر لگائیں۔
* سفید الائچی 3 گرام، کباب چینی 2 گرام اور کتھا 3 گرام۔سب کو کھرل میں مہین پیس کر منہ کے چھالوں پر تھوڑی تھوڑی دیر بعد لگائیں۔
* رات کو کھانا کھانے کے بعد 2 عدد چھوٹی ہرڑ چبا کر کھائیں۔اس سے صبح کے وقت اجابت آنے کے بعد مُنہ کے چھالے خشک ہونے لگتے ہیں۔
* امرود کے سبز پتوں کو چبانے سے چھالے جاتے رہتے ہیں۔
* صبح کے وقت منہ کے چھالوں پر دہی ملیں۔

* کھانا کھانے کے بعد امرود کا استعمال کریں۔
* دیسی گھی میں تھوڑے سے نیم کے پسے ہوئے پتوں کو ملا کر چھالوں پر لگائیں۔
* مہندی کے پتوں کو گرم پانی میں ملا کر تھوڑی دیر تک رکھا رہنے دیں، پھر اسے چھان کر اسی پانی سے کُلیاں کریں۔
* گروکل کانگڑی کی چائے کو اُبال کر اس کے پانی سے کُلیاں کریں۔
* چری کے پھُول عطار کے ہاں سے خرید لیں۔ پھر ان کا چُورن گھی یا مکھن میں ملا کر چھالوں پر لگائیں۔
* جھڑبیری کے پتوں کو پانی میں اُبال کر کُلیاں کریں۔
* انار کے چھلکوں کو پیس کر چھالوں پر لگانے سے کچھ ہی دنوں میں چھالے خشک ہو جاتے ہیں۔
* کریلے کا رس گرام کر کے چھالوں پر لگائیں۔
* بکائن کی چھال کو پیس کر اور کتھے میں ملا کر چھالوں پر لگائیں۔
* چھالوں پر گلیسرین لگا کر لار باہر ٹپکانے سے چھالے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔
* ٹماٹر کا رس ایک کپ اور ایک کپ پانی۔ دونوں کو ملا کر اس پانی سے کُلیاں کریں۔
* خالص شہد کو پانی میں ملا کر اس سے کُلیاں کریں۔
* تُلسی کے پتوں کا رس چھالوں پر لگانے سے چھالے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔
* سونف کا چُورن چھالوں پر لگائیں۔
* خشک دھنیا اور شہتوت۔ دونوں کو پانی میں اُبال کر اس پانی سے کُلیاں کریں۔



آیُورویدک علاج

* الائچی، کتھا، سونا گیرو۔ سب کو 5،5 گرام کی مقدار میں لے کر اور کُوٹ پیس کر چُورن بنا لیں۔ اس میں پھُولا نیلا تھوتھا 3 گرام کی مقدار میں ملا لیں۔ اس چُورن کو دن بھر میں چار بار چھالوں پر ملیں۔ اس کے بعد چائے کے پانی سے کُلیاں کر لیں۔
* بڑی الائچی 3 گرام، بُبول کا گوند 10 گرام، مصری 10 گرام، نیم کی پتیاں 2 گرام۔ ان سب کو ملا کر پیس لیں۔ پھر اس کا استعمال صبح و شام کریں اور اس کو چھالوں پر بھی لگائیں۔
* آنولہ 25 گرام، سونف 10 گرام، سفید الائچی 5 گرام اور مصری 25 گرام۔ سب کو ملا کر پیس کر چُورن بنا لیں۔ اس میں سے 2 چٹکی چُورن روزانہ صبح اور شام استعمال کریں۔
* ترپھلہ (ہرڑ، بہیڑا، آنولہ) دارُو ہلدی اور سونف۔ سب کو 15،15 گرام کی مقدار میں لے کر پانی میں اُبال لیں۔ اس کے بعد اس میں تھوڑا سا شہد ملا کر اس سے کُلیاں کریں۔
* اندر جو 10 گرام اور سیاہ زیرہ 10 گرام۔ دونوں کو لے کر اور کُوٹ پیس کر چُورن بنا لیں۔ اس چُورن کو چھالوں پر لگائیں اور لار باہر ٹپکنے دیں۔

* پھٹکری کا پھولا اور نیلا تھوتھا۔ دونوں کو ہموزن لے کر پیس کر چُورن بنالیں۔ چھالوں پر اس چُورن کو لگا کر لار نیچے ٹپکنے دیں۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

* جوارش آملہ......6 گرام، دن میں دو بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
* جوارش شاہی......6 گرام، دن میں دو بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
* سفوف کشنیز......3 گرام، دن میں دو بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
* سفوف طباشیر......3 گرام، دن میں دو بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
* خمیرہ گاؤزبان سادہ......6 گرام، صبح کے وقت لیں۔
* ذرور قلاع......زبان پر چھڑکیں۔
* قلاعی......روئی کا ٹکڑا تر کر کے زخم اور چھالوں پر پھیریں۔



ہومیو پیتھک علاج

* بچوں اور بڑوں دونوں کے منہ میں سُرخ چھالے نکل آنے پر ''بوریکس'' چھالوں پر چھڑکیں۔
* منہ میں چھالے، زبان سُرخ، ہونٹوں کے اندرونی حصّوں میں سُرخ دانے وغیرہ علامات میں ''مرکیورس'' کا استعمال کریں۔
* معمولی طور پر چھالوں میں ''سلف یورک ایسڈ'' ''کیوریکیٹک ایسڈ'' اور ''نائیٹرک ایسڈ'' کافی کام کرتی ہے۔
* ''دنکس وامیکا 30'' منہ میں پانی بھرنے، بار بار لار ٹپکنے اور چھالوں میں مفید ہے۔



بائیو کیمک علاج

* منہ میں چھالے، زخم، بچوں کے منہ میں زخم، بار بار لار ٹپکنا، مسوڑھوں میں سُوجن، زبان پر میلا پن وغیرہ کی حالت میں ''کیلی میور 3x'' دیں۔
* چھالے اگر سُرخ پڑ گئے ہوں اور جلن ہو رہی ہو تو ''فیرم فاس 3x'' دیں۔
* منہ میں چھوٹے بڑے دانے بھر جائیں تو ''نیٹرم کیور'' دیں۔
* چھالوں کی وجہ سے سانس میں بدبو، منہ سے گرم بھاپ وغیرہ کی حالت میں ''سائیلیشیا 6x یا 30x'' دیں۔
* چھالوں میں ''کیلکیر یا سلف 3x'' ''کالی فاس 3x'' اور ''نیٹرم فاس 3x'' ملا کر دینے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔
* زبان کی نوک پر چھالے ہوں، تو ''نیٹرم فاس'' یا ''نیٹرم سلف'' دیں۔
* چھوٹے بچوں کا منہ آجاتا ہو تو ان کو ماں کا دُودھ پینے میں بڑی تکلیف ہوتی ہے ان بچوں کو ''کالی میور'' دیں۔

غذا اور پرہیز

* پیٹ میں قبض نہ ہونے دیں۔ اگر قبض ہو جائے تو اسے دُور کریں، کیونکہ منہ میں چھالے زیادہ تر پیٹ کی خرابی سے پیدا ہوتے ہیں۔
* تلی ہوئی چیزیں، زیادہ تُرش، چٹپٹی یا مصالحے دار چیزیں نہ کھائیں۔ خشک اور دست لگانے والی چیزوں سے پرہیز کریں۔
* چائے، شراب، تمباکو نوشی یا کسی بھی نشیلی چیزوں کا استعمال نہ کریں۔

12- گردن کا درد

(Neckache)



بیماری کیوں؟

یہ بیماری زیادہ تر ایک طرف گردن موڑ کر بیٹھنے، رات کو ایک ہی کروٹ سونے، غلط حالت میں نرم گدوں پر سونے، گردن اُچکا کر دیر تک ایک ہی طرف دیکھنے، سر پر بوجھ رکھ کر اُٹھنے اور سردی گرمی کے اَثرات کی وجہ سے ہو جاتی ہے۔ گردن کی نسوں میں کھنچاؤ پیدا ہونے کے باعث یہ درد ہوتا ہے۔



بیماری کی شناخت

گردن ایک طرف اکڑ سی جاتی ہے۔ اسے موڑنے سے ناقابل برداشت درد ہوتا ہے۔ کئی بار نسیں کھنچنے بھی لگتی ہیں۔



گھریلو علاج

* سونٹھ کے چُورن کو سرسوں کے تیل میں ملا کر گردن پر آہستہ آہستہ اُوپر سے نیچے کی طرف مالش کریں۔
* خشخاس اور مصری دونوں 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر اور باریک پیس کر چُورن بنا لیں۔ اس چُورن میں سے 5 گرام چورن رات کو سونے سے پہلے دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* انڈخر بوزے کا پتہ گرم کر کے اس پر تھوڑا سا تیل مل لیں۔ پھر اس پتے کو گردن پر لپیٹ کر اُوپر سے پٹی باندھ دیں۔
* گھیگوار کے گُودے کی ٹکیہ بنا کر توے پر گرم کر کے کھائیں۔
* جائفل کو پیس کر گردن پر اس کا لیپ کریں۔
* رائی کا تیل 10 گرام اور سرسوں کا تیل 10 گرام۔ دونوں کو ملا کر گردن پر آہستہ آہستہ مالش کریں۔

* لونگ کا تیل، سرسوں کے تیل میں ملا کر مالش کریں۔
* گردن پر بادام کے تیل کی مالش کرنے سے 10 گھنٹے میں درد جاتا رہتا ہے۔
* ارنڈ کے بیج کی گری دُودھ میں پیس کر مریض کو پلائیں۔اس سے گردن اور کمر کا درد دُور ہو جاتا ہے۔
* سرسوں کے تیل میں کافور پیس کر ملالیں اور گردن پر آہستہ آہستہ مالش کریں۔
* لہسن کا تیل، سرسوں کے تیل میں ملا کر گردن پر لگائیں۔
* اسگندھ اور سونٹھ کے ایک، ایک چمچ چورن کی 2 خوراکیں صبح اور شام دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* اجوائن کو پوٹلی میں باندھ کر اسے توے پر گرم کریں، پھر اس پوٹلی سے گردن کو سینک کریں۔
* میتھی کے دانوں کو پیس کر پانی میں پیسٹ بنالیں، اسے دن میں تین بار گردن پر لگائیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* گردن اکڑ جاتی ہو تو "فیرم میٹ 6، 30" کا استعمال کریں۔
* اگر گردن کا درد اندر کی طرف معلوم ہو تو "لیتھتھ بینزوں" کا استعمال کریں۔
* اچانک سوتے وقت اگر کمر میں درد ہو جائے اور درد نیچے کی طرف بڑھ جائے تو "کیلی کارب 6" کا استعمال کافی مفید رہتا ہے۔
* درد گردن سے ہو کر سارے منہ میں معلوم ہو تو "بینبیرس 3، 6" دیں۔
* گردن اکڑتی سی معلوم ہو اور اس میں کڑا پن دکھائی دے تو "ایبوٹینم" دیں۔
* تھوڑا سا ہلنے جلنے پر یا اِدھر اُدھر گھومنے پر گردن میں بے چینی معلوم ہو تو "ایلو 6" کا استعمال کریں۔
* گردن کا درد نیچے سے اٹھ کر اُوپر کی طرف جاتا معلوم ہو اور گردن گھمانے میں کافی تکلیف محسوس ہو تو "ایسڈ لیکٹک 6" کا استعمال کریں۔
* گردن کا درد اگر متواتر قائم رہے، تو "کاربونیئم سلف 6" دیں۔
* گردن گھمانے میں دشواری ہونے پر "سیلکس نائیگرا 30" دیں۔



قُدرتی علاج

* پانی گرم کر کے اس میں دو چمچ نمک ڈالیں۔ پھر اس پانی میں کپڑا بھگو کر گردن کو چاروں طرف سے سینک کریں۔
* سر پر گرم پانی کی تھیلی رکھیں اور گردن کو آہستہ آہستہ چاروں طرف گُھماتے رہیں۔
* پانی میں سرکہ کی 8، 10 بُوند ڈال کر گردن کو سینک کریں۔
* ٹب میں پانی بھر کر اس میں تھوڑا سا زیتون کا تیل ڈال لیں پھر کمر تک پانی میں بیٹھ کر گردن پر پانی کی دھار ڈالیں۔

ذہنی بیماریاں

1-	خبط	(Mania)
2-	افسردگی	(Dejection)
3-	بے خوابی یا نیند نہ آنا	(Insomnia)

6

ذہنی بیماریاں

1- خبط

(Mania)



بیماری کیوں؟

دل میں طرح طرح کے نقائص پیدا ہو جاتے ہیں، جن کو لوگ عموماً بیماری کے درجے میں رکھ لیتے ہیں۔ لیکن ذہنی اضطراب کوئی بیماری نہیں ہے۔ یہ ایک طرح کا مالیخولیا یا خبط (دیوانگی) ہوتا ہے، جسے شخص فضول میں ہی بیماری سمجھ لیتا ہے۔ یہ نقص اچانک صدمے، دُکھ، خوف، اعصابی کمزوری، دماغ میں چوٹ لگنا، زیادہ ذہنی محنت کرنا، نشہ کرنا، زیادہ تولیدی مادے کے زیاں کے باعث ہوتا ہے۔ کچھ لوگ دل کی قوّت کے لئے منشیات کا زیادہ استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ نشہ اترنے کے بعد ان کو خبط ہو جاتا ہے۔ زیادہ غُصّہ، مایوسی، کام پورا نہ ہونا، قلبی خواہشات کا فقدان، محبت میں مایوسی وغیرہ کے باعث بھی انسان کو اضمحلال گھیر لیتا ہے۔ زیادہ سوچنے یا کچھ ہی دن میں کروڑ پتی بننے کے خیال کے باعث بھی خبط کی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔



بیماری کی شناخت

گہرے سانس چھوڑنا، خاموش رہنا، اکیلے رہنا، ہنستے ہنستے اچانک کچھ سوچ کر خاموش ہو جانا، دنیا کی کوئی بھی چیز اچھی نہ لگنا، اپنی زندگی کو دھتکارنا، ہمیشہ منفی جذبات و خیالات ظاہر کرنا، کنبے اور بچوں کے بارے اُداسی، خودکشی کی خواہش وغیرہ اس کی خاص علامات ہیں۔



گھریلو علاج

* حجاب، مایوسی، خوف، جنسی خواہش وغیرہ کو ترک کر کے خود اعتمادی کے ساتھ رہنا چاہئے۔
* طرح طرح کے کاموں کو کرنے سے یا ان کا منصوبہ بنا لینے سے بھی مایوسی دُور ہو جاتی ہے۔
* مزاج کو ہنس مکھ بنانے، نشیلی چیزیں نہ کھانے اور خود پر بھروسہ کرنے سے بھی خبط نہیں ہوتا۔

* 2 گرام سونٹھ، 2 عدد پیپل کے دانے، 4 عدد سیاہ مرچ اور تھوڑا سا سیاہ نمک۔ ان سب کو پیس کر چُورن بنالیں اس چُورن کو سونے سے پہلے دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* سر کے درمیان بادام روغن کی مالش کریں۔
* 10 گرام سونف کو 1/2 کلو پانی میں اُبال کر اور چھان کر رکھ لیں۔ دن میں اسی پانی کا استعمال کریں۔
* ملٹھی کو منہ میں رکھ کر چُوسیں۔
* سرکہ 10 گرام، مصری 100 گرام۔ دونوں کو ملا کر 200 گرام پانی میں گھول لیں۔ ایک، ایک چمچ پانی صبح و شام استعمال کریں۔
* لیموں کے پانی میں 2 چمچ گلوکوز پاؤڈر حل کر کے صبح اور شام استعمال کریں۔
* تُلسی کے پتوں کو پیس کر اس میں لیموں نچوڑ کر چاٹیں۔
* فالسوں کو چینی یا شکر کے ساتھ کھائیں۔
* خشک آنولے کا چُورن ایک چمچ، خشک دھنیے کا چُورن ایک چمچ اور پالک کا رس 1/2 کپ۔ تینوں کو ملا کر صبح و شام استعمال کریں۔
* سیاہ نمک کے ساتھ کھیرے کا رس 1/2 کپ ملا کر صبح اور شام کے وقت پئیں۔
* چنے کی دال 10 گرام پانی میں بھگو دیں۔ دال جب پھُول جائے تو اسے پانی سمیت چبا کر کھائیں۔
* دھنیے کا چُورن ایک چمچ، سونف کا چُورن ایک چمچ اور مصری ایک چمچ۔ ان تینوں کو ملا کر دو خوراک کر لیں۔ کھانا کھانے کے بعد پانی سے صبح اور شام استعمال کریں۔
* پیاز کا ایک چمچ رس، لیموں کے رس میں ملا کر استعمال کریں۔



تیار شدہ یُونانی دوائیں

* اطریفل زمانی......5 سے 10 گرام، ہمراہ عرق گاؤزبان رات کو سوتے وقت لیں۔
* برشعشا......1/2 گرام سے 2 گرام تک لیں۔
* جوارش شاہی......5 سے 10 گرام، عرق گاؤزبان کے ساتھ صبح کے وقت لیں۔
* خمیرۂ ابریشم سادہ......5 سے 10 گرام، عرق گاؤزبان 125 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔
* خمیرۂ ابریشم حکیم ارشد والا......3 سے 5 گرام، عرق گاؤزبان 125 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔
* خمیرۂ ابریشم عود مصطلگی والا......3 سے 5 گرام عرق گاؤزبان 125 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔
* خمیرۂ گاؤزبان سادہ......5 سے 10 گرام، عرق گاؤزبان 125 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔
* خمیرۂ گاؤزبان عنبری......3 سے 5 گرام، عرق گاؤزبان 125 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔
* شربت احمد شاہی......25 سے 50 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ لیں۔

* معجون نجاح......5 سے 7 گرام، صبح گرم پانی کے ساتھ لیں۔
* مفرح اعظم......5 گرام، شربت عناب کے ساتھ لیں۔
* مفرح معتدل......5 سے 10 گرام، پانی کے ساتھ لیں۔
* مفرح یاقُوتی......5 سے 10 گرام، پانی کے ساتھ لیں۔
* یاقُوتی سادہ......5 سے 7 گرام، مناسب بدرقہ کے ساتھ لیں۔

ہومیو پیتھک علاج

* بہت زیادہ صدمہ، محبت میں مایوسی، اکیلے رہنے پر ہر وقت فضول باتیں سوچتے رہنا۔ اس حالت میں ''فاسفورک ایسڈ'' کا استعمال کریں۔
* ہمیشہ اُداسی، دینی موضوعات کی تکمیل نہ ہونے کے باعث اُداسی، غُصہ کی زیادتی وغیرہ کی علامات میں ''سلفر30'' دیں۔
* ہمیشہ مایوسی بھری باتیں، خوداعتمادی کی کمی، محبت کی باتیں اچھی لگنا وغیرہ میں ''ویریٹرم ایلبم 6'' دیں۔
* بہت زیادہ ذہنی محنت، اچانک صدمہ، دُکھ، اعصابی کمزوری وغیرہ کی علامات میں ''اگنیشیا 3'' یا ''فاسفورک ایسڈ6'' دیں۔
* غلط دوا کھانے یا زیادہ نشہ کرنے کے باعث اضمحلال کی حالت میں ''ہیپر سلفر 6'' دیں۔
* ہمیشہ خودکشی کرنے کی خواہش ہونے پر ''آرمیٹ 30'' کا استعمال کریں۔
* فضول محبت، پسند کی چیز نہ ملنے پر مایوسی، ذہنی اُداسی، کام مکمل نہ ہونے پر غُصہ وغیرہ علامات میں ''ہائیوسائمس-3'' یا ''فاسفورس6'' دیں۔
* زیادہ ذہنی محنت، اضطراب، جگر کی خرابی، ریحی بیماری وغیرہ کی علامات میں ''فاسفورس6'' یا ''نکس بام6'' دیں۔
* دل میں سستی، کوئی خاص وجہ نہ ہونے پر بھی دل میں مایوسی، کبھی کبھی سوچنا کہ خطرناک جسمانی بیماری ہوگئی ہے۔ ان تمام علامات میں ''نیٹرم میور12'' ''کونائیم 6'' اور ''اگنیشیا6'' وغیرہ مشہور دوائیں ہیں۔
* نیند نہ آنا، ذہنی بےچینی اور اُداسی کے باعث بُرے بُرے خیالات آنا، ہلکی نیند میں بھیانک خواب دکھائی دینا، کپکپی، فضول کا غُصہ وغیرہ علامات میں ''ہائیوسائمس 6'' یا ''نکس وامیکا1x،3x'' دیں۔
* اُداسی کی علامات میں ''کونائم6'' دیں۔

2- ذہنی افسردگی

(Mental Tension)

بیماری کیوں؟

ذہنی افسردگی تمام جذباتی نقائص میں سب سے زیادہ بڑی ہے۔ شروع میں اس میں ہلکی اُداسی ہوتی ہے، اس کے بعد

آہستہ آہستہ یہ بہت زیادہ دُکھ، تکلیف اور اُداسی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اس کا سامنا کرنے سے دوسری جسمانی بیماریاں بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔ آخر کار شخص کبھی کبھی خودکشی تک کر لیتا ہے۔ لیکن دیکھا جائے تو یہ ایک ایسی حالت ہے، جو زندگی کو پختہ بناتی ہے۔ اگر بچوں میں بھی دیکھنے کو ملتی ہے، لیکن بہت کم۔ اکثر تیس برس کی عمر کے بعد یہ انسان کے دماغ میں اپنے کانٹے گاڑنا شروع کر دیتی ہے۔ خصوصاً یہ عورتوں کو زیادہ تنگ کرتی ہے کچھ معاملات میں افسردگی صدمے میں بھی شامل ہو جاتی ہے۔



بیماری کی شناخت

ذہنی افسردگی، نقصان کی چوٹی پر چڑھ کر آتی ہے، اُداسی کی دلدل میں پھنستی ہے، توانائی کو نقصان پہنچاتی ہے اور حوصلے کو ختم کر دیتی ہے۔ عموماً شخص اس میں تھکاوٹ محسوس کرتا ہے۔ شخص عموماً مجرمانہ، مغلوب کرنے والے جذبات وخیالات اور استحصال سے گزرتا ہے۔ ساتھ ہی اس کی بھوک مر جاتی ہے، دماغ گھومتا رہتا ہے، بے چینی اور گھبراہٹ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ سارے جسم میں کمزوری، اُداسی، قبض، درد، یکسوئی کی کمی، قوّت ارادی کی کمی وغیرہ علامات بھی دکھائی دینے لگتی ہیں۔

اہم وجوہات

* جو لوگ بے قاعدہ طور سے کھانا کھاتے ہیں، ان کے جسم میں انہضام متعلقہ خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں اور جسم میں چربی کا اضافہ ہو جاتا ہے، جو دماغ میں فوراً افسردگی پیدا کرتی ہے۔
* کھانے میں زیادہ کاربوہائیڈریٹ (اناج، شکر، کافی، چائے، چاکلیٹ وغیرہ) کی زیادتی اور سبزیوں کا کم مقدار میں استعمال بدہضمی پیدا کرتا ہے۔ اس وجہ سے پھیپھڑوں اور دل میں درد ہوتا ہے۔ اس سے ٹشوز کو آکسیجن کم ملتی ہے، جس کے نتیجے میں آلودہ ہوا بڑھ جاتی ہے اور غیر معمولی صُورت سے ذہنی افسردگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔
* جو لوگ دوائیاں زیادہ لیتے ہیں، ان کے جسم میں وٹامنز اور معدنی چیزوں کے منفی اَثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس سے ذہنی افسردگی پیدا ہوتی ہے۔
* جسم میں اگر کیلشیئم کی کمی ہو جاتی ہے، تو ذیابیطس اور جگر کی کمزوری سے ذہنی افسردگی پیدا ہو جاتی ہے۔



گھریلو علاج

* سب سے پہلے کھانا کھانے کو باقاعدہ کریں، یعنی مقررہ وقت پر کھائیں۔ کھانا بے فکر ہو کر اور چبا چبا کر کھائیں۔
* کھانے میں روٹی، دال کم، سبزیاں اور پھل زیادہ ہوں۔ پھلوں اور سبزیوں کا شخص کی ذہنی صحت پر اچھا اَثر پڑتا ہے۔
* چائے، کافی، شراب، چاکلیٹ، کولا، شکر چینی، خوردنی رنگ، چاول، مصالحوں وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔ کھانا سادہ اور زُود ہضم ہو۔

* صبح کے ناشتے میں دُودھ، پھل اور بسکٹ لیں۔
* دن کے کھانے میں اُبلی سبزیاں، چپاتی اور لسّی لیں۔
* رات کے کھانے میں ہری سبزیاں، سلاد، شگوفہ اناج لیں۔
* قُدرتی غسل، موسیقی، صبر واستقلال، تفریح، خوشی وغیرہ افسردگی کو دُور کرنے کے کارگر طریقے ہیں۔
* خوف، حرص ولالچ، غُصّہ اور تفکرات کو چھوڑ دیں۔
* آنولے کا مُربّہ روزانہ استعمال کریں۔
* صبح وشام گھاس پر ننگے پاؤں آدھے گھنٹے تک ٹہلنا چاہئے۔
* دل میں سوچیں کہ مجھے کوئی پریشانی نہیں ہے۔ خدا سارے کام خود بخود کرتا رہتا ہے۔ اس سے ذہنی دباؤ کے قلبی جذبات دُور ہو جائیں گے۔

آج کے دور میں یہ ضروری ہو گیا ہے کہ دماغ کو پرسکون رکھنے کے لئے وہ تمام طریقے اختیار کئے جائیں، جو آسان اور کارگر ہوں، جس سے ذہنی افسردگی سے نجات حاصل ہو سکے۔

3- بے خوابی یا نیند نہ آنا

(Insomnia)



بیماری کیوں؟

بے خوابی یا نیند نہ آنا ایک بیماری ہے، جو عموماً ذہنی وجوہات سے ہوتی ہے۔ مثلاً زیادہ تکان، کھانے پینے کی خراب عادتوں، دل میں مایوسی، ڈر وغیرہ خیالات کا ہونا۔ اسی طرح دل میں پریشانی، کام کی ذمہ داری، دیر رات جاگ کر کام کرنا، دن میں سونا، جسمانی محنت سے بچنا، دل میں دُکھ بھرے خیالات یا حد سے زیادہ خوشی کا ہونا، بھُوک سے زیادہ کھانا کھالینا، شراب کا زیادہ استعمال، شور شرابہ وغیرہ بھی نیند نہ آنے کی وجوہات ہیں۔ کئی بار زیادہ چائے پینے، قبض، پیشانی میں بھاری پن وغیرہ کے باعث بھی بے خوابی کی بیماری ہو جاتی ہے۔



بیماری کی شناخت

بے چینی رہتی ہے، شخص بار بار کروٹیں بدلتا ہے۔ اگر پہلی نیند جلدی کھل جاتی ہے، تو پھر باقی رات کاٹنا مشکل ہوتا ہے۔ سر میں درد ہونے لگتا ہے، آنکھیں بھاری ہو جاتی ہیں، جسم ٹوٹنے لگتا ہے اور بار بار جمائیاں آتی ہیں، کام میں دل نہیں لگتا اور سستی چھائی رہتی ہے۔



گھریلو علاج

* رات کو سونے سے پہلے دونوں ٹانگوں پر گھٹنوں تک سرسوں کا تیل اچھی طرح ملیں۔ پاؤں کے تلووں پر بھی تیل ملیں۔

* لیموں کے 1/2 چمچ رس میں ایک چمچ شہد ملا کر رات کو سونے سے پہلے استعمال کریں۔
* سوتے وقت جائفل کا چٹکی بھر چورن پانی کے ساتھ لینے سے گہری نیند آتی ہے۔
* مہندی کے پھول سرہانے رکھنے سے بھی نیند آ جاتی ہے۔
* 1/2 چمچ سبز دھنیے میں تھوڑی سی چینی یا شہد ملا کر پینے سے گہری نیند آتی ہے۔
* رات کو سونے سے پہلے ایک گلاس آم کا رس اور دودھ ملا کر استعمال کریں۔
* سفید پیاز کو گھی میں بھون کر کھانے سے گہری نیند آتی ہے۔
* سونے سے پہلے 250 گرام نیم گرم دودھ میں شہد ملا کر پیئیں۔
* سونف کا عرق یا پانی پینے سے گہری نیند آتی ہے۔
* سونٹھ کا کاڑھا بنا کر پینے سے بھی اچھی نیند آتی ہے۔
* رات کو پپیتے کا رس ایک کپ پی کر سو جائیں۔
* سونے سے پہلے سیب کے مربے کا استعمال کریں۔
* شام کے وقت دہی میں چینی، سونف اور سیاہ مرچ کا چورن ملا کر استعمال کریں۔
* 5 گرام پیپلامول گڑ کے ساتھ استعمال کریں۔
* سرسوں کا تیل پیشانی اور کنپٹیوں پر ملنے سے نیند آ جاتی ہے۔
* رات کو سوتے وقت ایک گلاس دودھ میں ایک چمچ گھی ملا کر استعمال کریں۔
* رات کو سونے سے پہلے پاؤں کے تلووں پر سرسوں کے تیل میں کافور ملا کر ملیں۔



آیورویدک علاج

* 4 عدد منقہ، 1/2 چمچ آنولے کا چورن۔ ان کو چٹنی کی طرح پیس کر رات کو سوتے وقت استعمال کرنے سے نیند اچھی آتی ہے۔
* خراسانی اجوائن اور 2 عدد لونگ۔ دونوں کو پیس کر چورن بنا لیں اور اس میں سے تھوڑا تھوڑا چورن پانی کے ساتھ پھانک لیں۔
* سر پر خالص چندن کا تیل ملیں، اس سے نیند اچھی آئے گی۔
* ہرڑ، بہیڑا، آنولہ، ہلدی اور چرائتہ۔ ان سب کو ہموزن لے کر ان کا کاڑھا بنا کر استعمال کریں۔
* کیسر کو دیسی گھی میں بھون کر سونگھیں۔
* سیپ اور نوشادر کا چورن ملا کر سونگھیں۔ اس سے چھینکیں آئیں گی۔ اس طرح نیند آسانی سے آ جائے گی۔
* جائفل کو گھسا کر پلکوں پر لگانے سے نیند فوراً آ جاتی ہے۔
* پیپلامول 8 گرام کا چورن گڑ میں ملا کر کھانے سے نیند آ جاتی ہے۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

* روغن بادام شیریں...... 3 سے 9 گرام، دُودھ کے ساتھ یا تنہا لیں۔
* روغن بنفشہ...... بقدرِ ضرورت دماغ پر مالش کریں۔
* روغن کاہو...... بقدرِ ضرورت دماغ پر مالش کریں۔
* روغن کدو...... بقدرِ ضرورت دماغ پر مالش کریں۔



ہومیو پیتھک علاج

* نیند نہ آنے کے باعث گھٹن سی محسوس ہونا، بستر سے اُٹھ کر بیٹھنے کی خواہش، نیند میں اچانک آنکھیں کھل جانا وغیرہ علامات میں ''کیڈمیئم 3x اور 30'' دیں۔
* نیند کی حالت، نیند آنے پر نیند نہ آنا۔ ان علامات میں ''نکس مسکیٹا 5، 200'' دیں۔
* رات کی ڈیوٹی کرنے والوں کے لئے بے خوابی کی بیماری، پریشانی، اضطراب وغیرہ میں ''کاکیوس 3x، 30، 200'' دیں۔
* بچوں اور بوڑھوں کے لئے بے خوابی کی بہترین دوا ہے ''پسفلو را مدر ٹنکچر''۔ اس کی 10، 15 بُوند دیں۔
* بے خوابی کی شکایت، لیکن سونے کے بعد ڈراؤنے خواب آنا۔ اس میں ''کیوریڑک ایسڈ 3'' دیں۔
* نیند کا نہ آنا، بستر پر لیٹنے کے بعد بے چینی۔ ان علامات میں ''کوکا مدر ٹنکچر'' دیں۔
* رات کو نیند نہ آنا، لیکن دن میں اونگھنا، نیند نہ آنے کے باعث دن بھر سستی۔ اس حالت میں ''سٹیفے گریا 30 یا 200'' دیں۔
* ''نکس وامیکا 30'' کی ایک گولی سوتے وقت لینے سے نیند آجاتی ہے۔
* بچوں کو نیند نہ آنا، نیند آتے ہی گھبرا کر اٹھ بیٹھنا، ہاتھ پاؤں میں کپکپاہٹ، ڈر کر جاگ جانا، ساری رات چھٹپٹاہٹ، سانس لینے میں دشواری، سوتے وقت اچانک اُچھل کر بیٹھ جانا۔ ان تمام علامات میں ''ہایوسیامس 6 یا 200'' دیں۔ 200 طاقت کی دوا ہفتہ میں ایک دن دیں۔
* رات بھر نیند نہ آنے کی حالت، بستر پر کروٹیں بدلنا، رات کے آخری پہر میں اچانک آنکھ کھل جانا، جلد کی بیماری کے باعث خارش، پریشانی اور اِدھر اُدھر کی باتوں کی وجہ سے بے خوابی، اعصابی اضطراب کے باعث نیند نہ آنا۔ ان تمام علامات میں ''کافیا 200'' کی ایک خوراک سوتے وقت دیں۔
* ہلکی نیند کے آتے ہی بُرے خواب دیکھنا، سوتے وقت سانس گھٹنا وغیرہ علامات میں ''ایمووکارب 30'' دیں۔
* نیند نہ آنا، جسم میں اکڑن، نیند میں بھیانک خواب، اجابت کی علامت وغیرہ۔ اس حالت میں ''ڈیفنی اندیکا 30'' دیں۔
* آنکھیں بند کرتے ہی ڈراؤنی اشکال دیکھنا تھوڑی سی آہٹ سے نیند کھل جانا۔ ان علامات میں ''کیلکیریا کارب 6 یا 30''

دیں۔ یہ بے خوابی کی بیماری دُور کرنے کی بہترین دوا ہے۔

* رات بھر بے چینی کی حالت میں ''آرس آیوڈ 3x'' دیں۔
* خواہش ہوتے ہوئے بھی نیند نہ آنا، آدھی نیند، آنکھیں مُوند کر پڑے رہنا۔ ان علامات میں ''مارفن 6x'' دیں۔
* صبح کے وقت اُونگھنا، رات بھر سونہ پانا۔ ان دونوں علامات میں ''سکرافولیریا نواو سامدر ٹنکچر 1'' دیں۔
* کھانا کھانے کے بعد آدھی اُدھوری نیند آنا، تھوڑی دیر بعد آنکھیں کھل جانا، رات میں کئی بار سونا اور جاگنا۔ ان حالات میں ''فاسفورس 6x یا 200'' دیں۔



بائیوکیمک علاج

* ذہنی محنت کی زیادتی، کاروباری پریشانیاں، بار بار جمائیاں آنا، اعضا کا پھیلنا، خواب میں بھوت نظر آنا، نیند کی خرابی۔ سوتے وقت نیند میں اُٹھ کر چل دینا وغیرہ علامات میں ''کیلی فاس 3x'' بہت مفید دوا ہے۔
* ٹھیک سے نیند نہ آنا، بار بار اونگھنا، نیند کی تکان کا دُور نہ ہونا، کبھی کبھی نیند میں منہ سے لار ٹپکنا، نیند میں اُٹھ کر چل دینا، صبح کے وقت اٹھنے پر جسم میں اکڑن، نیند کی حالت لیکن نیند غائب۔ ان تمام علامات میں ''نیٹرم میور'' کا استعمال کریں۔
* اگر کوشش کے بعد بھی نیند نہ آئے، تو ''فیرم فاس 30x'' اور ''کیلی فاس 30'' باری باری دیں۔
* جسم میں صفراوی بیماری، بہت زیادہ بے چینی پیدا کرنے والے خواب دیکھنا، صبح کے وقت اُٹھنے پر سُستی۔ ان علامات میں ''نیٹرم سلف'' دیں۔
* پیٹ میں کرم (کیڑے) جن کے باعث نیند نہ آتی ہو، صبح کے وقت مشکل سے اُٹھنا، سُستی وغیرہ، علامات میں ''کیلکیر یا فاس 6x'' دیں۔



قُدرتی علاج

* رات کو سونے سے پہلے دھار باندھ کر دو منٹ تک پاؤں کے تلوؤں اور پیٹ پر پانی ڈالیں۔
* سونے سے پہلے آنکھوں پر پانی کے چھینٹے ماریں۔
* گرمی کے دن ہوں، تو شام ہوتے ہی غُسل کریں اور تولئے سے جسم رگڑ رگڑ کر پونچھیں۔
* تقریباً ایک ہفتہ تک صرف اُبلی سبزیاں اور پھل کھائیں۔

مندرجہ بالا تمام طریقے گہری نیند لانے کے اچھے اقدام ہیں۔

غذا اور پرہیز

* بے خوابی کی شکایت کو دور کرنے کے لئے پیٹ میں قبض نہ ہونے دیں، رات کو سونے سے پہلے پریشانی، مایوسی، دُکھ، وہم، خوف، روزگار کی باتیں، منشیات، تمباکو وغیرہ سے بچے رہیں۔

* ذہنی اضطراب کو کم کرنے کے لئے اپنے سرہانے گلاب یا چنبیلی کے پھول رکھیں۔ دن بھر کی تھکاوٹ کو مٹانے کے لئے ہاتھ پاؤں کے تلوؤں پر سرسوں یا تلوں کے تیل کی گہری مالش کریں۔
* مقررہ جگہ پر ہی سوئیں۔ بستر تبدیل کرنے کا کام قطعی نہ کریں۔ زیادہ گدگدے یا زیادہ سخت بستر پر سونا ٹھیک نہیں ہے۔
* اچھی موسیقی کا لطف اُٹھانے کے لئے سرہانے ٹرانسٹر واک مین یا سی ڈی پلیئر رکھ لیں یا کوئی کتاب پڑھیں۔



ریح متعلقہ بیماریاں

1- گنٹھیا یا جوڑوں کا درد	(Arthritis)
2- کمر درد	(Backache)
3- گھٹنے کا درد	(Pain in the knee)
4- فالج یا لقوہ	(Paralysis)
5- جسم میں سُوجن	(Dropsy)
6- جسم کا سُن ہو جانا	(Narcosis)

7 ریح متعلقہ بیماریاں

انسان کا جسم ریح، صفراء اور بلغم سے لبریز رہتا ہے، اس لئے اس میں کسی عنصر کی زیادتی یا کمی سے اس عنصر کی بیماریاں اثر انداز ہو جاتی ہیں۔ ان میں ریاحی بیماریوں سے کافی تکلیف ہوتی ہے۔ عموماً ریحی عنصر کی زیادتی والے لوگ غیر معمولی موٹے ہوتے ہیں۔

1- گنٹھیا یا جوڑوں کا درد

(Arthritis)



بیماری کیوں؟

یہ ایک بھیانک بیماری ہے۔ عام طور پر یہ ادھیڑ عمر اور بڑھاپے میں ہوتی ہے، لیکن کبھی کبھی چھوٹی عمر میں بھی یہ بیماری کئی لوگوں کو لگ جاتی ہے۔ گنٹھیا کی بیماری عموماً موسم بہار یا موسم برسات میں اس وقت اور ان مقامات پر زیادہ ہوتی ہے جہاں سردی گرمی کا اثر زیادہ پڑتا ہے۔ کچھ لوگوں میں یہ بیماری موروثی بھی پائی جاتی ہے۔ یہ بیماری ان مردوں اور عورتوں کو زیادہ ہوتی ہے، جو چاول، مہین آٹا، میدہ، کھویا، چینی، گرم اور تیز مصالحے، چاٹ پکوڑے، انڈے، مچھلی، شراب، افیون وغیرہ کا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ جو لوگ بہت زیادہ جسمانی محنت اور سخت ورزش کرتے ہیں اور کچھ عرصے کے بعد چھوڑ دیتے ہیں، ان کو بھی ریح یا گنٹھیا کی بیماری ہو جاتی ہے۔



بیماری کی شناخت

گنٹھیا کی بیماری میں جوڑوں میں درد، کھانا اچھا نہ لگنا، پیاس زیادہ لگنا، ہر وقت سستی، جسم میں بھاری پن، کبھی کبھی بخار کی شکایت، نظام انہضام میں خرابی، جسم کا کوئی حصہ سُن ہو جانا، جوڑوں کو چھونے یا ہلانے سے بھی درد وغیرہ علامات دکھائی دیتی ہیں۔ پاؤں، سر، ٹخنوں، گھٹنوں، جانگھوں اور جوڑوں میں سوجن آ جاتی ہے اور صبح نیز شام کو درد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔



گھریلو علاج

* صبح کے وقت ایک چمچ لہسن کا رس اور ایک چمچ شہد یا دیسی گھی ملا کر چالیس دنوں تک استعمال کریں۔ یہ گنٹھیا درد کی بڑی مشہور دوا ہے۔
* 4 چٹکی گلو کا چُورن اور 1/2 چمچ سونٹھ، روزانہ صبح اور شام پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* ایک چمچ بند گوبھی کا رس، ایک چمچ چقندر کا رس اور ایک چمچ گانٹھ گوبھی کا رس لے کر اس میں تھوڑا سا نمک اور پسے ہوئے 2 عدد لونگ ڈال کر استعمال کریں۔
* امرود کی 5، 6 عدد نئی پتیوں کو پیس کر ان میں تھوڑا سا سیاہ نمک ڈال کر روزانہ استعمال کریں۔
* آم کی گٹھلی کی گری 100 گرام گری کچل کر 250 گرام سرسوں کے تیل میں اچھی طرح پکائیں۔ پھر اس تیل کو چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ اس تیل کی صبح اور شام سارے جسم پر مالش کریں۔
* سونٹھ اور گلو کو ہموزن مقدار میں لے کر موٹا موٹا کوٹ لیں۔ اس میں 2 کپ پانی ڈال کر اُبلنے کے لئے آگ پر رکھ دیں۔ پانی جب 1/2 کپ باقی رہ جائے، تو اسے چھان کر پی لیں۔ یہ کاڑھا تقریباً چالیس دنوں تک روزانہ کھانا کھانے کے تھوڑی دیر بعد پئیں۔
* اصلی ہینگ کو پیس کر گھی میں ملا لیں پھر اس سے جوڑوں پر مالش کریں۔ یہ اعصاب کو مضبوط کرتا ہے اور درد کم کرتا ہے۔
* پیپل کی جڑ کی 10 گرام چھال کا کاڑھا بنا لیں، پھر اس میں شہد ڈال کر استعمال کریں۔
* لہسن کے رس میں کافور یا یوکلپٹس کا تیل ملا کر جوڑوں پر دیر تک مالش کریں۔
* بانسہ کے پتوں کو گرم کر کے جوڑوں پر سینک کریں۔ یہ گنٹھیا کی سُوجن اور درد، دونوں میں بہت مفید ہے۔
* اگر گنٹھیا کی بیماری ایک دو ماہ پُرانی ہوگئی ہے تو 10 گرام پسی ہوئی سونٹھ کو 100 گرام پانی میں اُبالیں۔ پانی جب چوتھائی حصہ باقی رہ جائے تو اسے نیم گرم کر کے مریض کو پلائیں۔
* گنٹھیا یا کسی دوسری وجہ سے جوڑوں میں درد ہو تو سرسوں کے تیل میں پپر منٹ کا تیل ملا کر لگائیں۔
* گنٹھیا کی بیماری میں اخروٹ کا تیل جوڑوں پر ملیں اور اس کا روزانہ استعمال کریں۔
* کریلے کا رس نکال کر گنٹھیا والے حصّوں پر لگائیں تو سُوجن کم ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ کریلے کے رس میں رائی کا تیل ملا کر مالش کرنے سے کافی فائدہ ملتا ہے۔
* جاوتری 2 گرام اور سونٹھ 1/2 چمچ۔ دونوں ایک ساتھ گرم پانی سے مریض کو دیں۔
* بنولے کا تیل، گنٹھیا والی جگہوں پر جوڑوں پر ملنے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔
* 1/2 کلو تل کے تیل میں 10 گرام کافور ملا کر شیشی میں بھر لیں اور کارک لگا کر دُھوپ میں رکھ دیں۔ جب کافور تیل میں حل ہو جائے، تو گنٹھیا کے جوڑوں پر اچھی طرح مالش کریں۔
* جوڑوں پر ادرک کے رس کو گرم کر کے ملنے سے بھی کافی فائدہ ہوتا ہے۔

* 250 گرام سرسوں کا تیل، 2 گرام اجوائن، 4 کلیاں لہسن چھل کر 2 عدد لونگ کا چُورن۔ ان سب کو ملا کر آنچ پر اچھی طرح پکائیں۔ اجوائن، لہسن وغیرہ جب جل کر سیاہ پڑ جائیں تو تیل کو آنچ سے نیچے اتار کر چھان لیں۔ اس تیل کی مالش روزانہ صبح اور شام جوڑوں پر کریں۔
* جوڑوں میں درد ہونے پر بیگن کی سبزی کھائیں۔
* ایک چمچ پسی ہوئی سونٹھ اور 1/2 چمچ جائفل کا چُورن۔ دونوں کو پیس کر تل کے تیل میں ملا کر جوڑوں پر لگائیں۔
* گنٹھیا کے درد میں نیم کے تیل کی جوڑوں پر مالش کریں اور نیم کے پتوں کو پانی میں اُبال کر اس سے غسل کریں۔
* گنٹھیا کے مریض کو ہلدی، شکر اور جو کے آٹے سے تیار لڈو بہت فائدہ پہنچاتے ہیں۔
* 1 چمچ میتھی کا چُورن اور 50 گرام گُڑ کے استعمال سے گنٹھیا کے مریض کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔
* گنٹھیا کے مریض کو چولائی کی سبزی کھلانی چاہیئے۔
* 2 کپ پانی میں 25 گرام خشک آنولے اور 50 گرام گُڑ ان دونوں کو ملا کر اُبالیں پانی جب ایک کپ باقی رہ جائے، تو اسے چھان کر پئیں۔
* تُلسی کے پتوں کا رس 1/2 چمچ، 4 عدد دانے سیاہ مرچ کے پسے ہوئے، 2 چٹکی سیاہ نمک اور 2 چمچ شہد۔ سب کو ملا کر روزانہ چالیس دنوں تک استعمال کریں۔
* جائفل کا تیل عام ریح کے لئے بہت مفید ہے۔
* پیاز کے تیل میں رائی ملا کر ہاتھ، پاؤں وغیرہ کے جوڑوں پر مالش کریں۔
* لونگ کے تیل کو سرسوں کے تیل میں ملا کر مالش کریں۔
* لہسن کی 4 عدد کلیوں کو دُودھ میں اُبال کر پئیں۔



آیُورویدک علاج

* اسگندھ چُورن 2 چمچ، سونٹھ ایک چمچ، سیاہ مرچ 1/4 چمچ اور مصری تین ٹکڑے۔ سب کو پیس کر چُورن بنالیں اس کا استعمال نیم گرم پانی سے صبح وشام کریں۔
* پھٹکری 5 گرام، میٹھی سرنجان 15 گرام، بُول کا گوند 5 گرام اور سیاہ مرچ 10 عدد سب کو خشک بھُون کر ایک ساتھ پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 2 چٹکی چُورن دن میں 2 بار لیں۔
* سونٹھ 25 گرام، ہرڑ 100 گرام، اجمود 15 گرام اور سوندھا نمک 10 گرام۔ ان سب کو پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 2 چٹکی چُورن صبح اور شام گرم پانی سے روزانہ استعمال کریں۔
* ریح اور بلغم والے گنٹھیا کے لئے سونٹھ 25 گرام، پیپل 15 گرام، سیاہ مرچ 25 گرام، لہسن 10 گرام، سفید زیرہ 20 گرام۔ ان سب کو پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں 2 چٹکی چُورن صبح کو شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* 25 گرام سونٹھ، 10 گرام سیاہ مرچ، 10 گرام لونگ، دھنیئے کے دانے 10 گرام، اجوائن 10 گرام۔ ان سب

کو کوٹ پیس کر چُورن بنالیں۔اس میں 5 گرام سوندھا نمک ملائیں اور 3 گرام چُورن صبح اور شام نیم گرم پانی کے ساتھ لیں۔

* جاوتری، جائفل کا چُورن دو چٹکی اور اسگندھ کا چُورن 3 چٹکی۔دونوں کو ملا کر روزانہ صبح کے وقت دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* راسنا، گلو، ارنڈی کی جڑ، دیودار اور سونٹھ۔ان سب کی 4،4 گرام کی مقدار لے کر کاڑھا بنا کر روزانہ پئیں۔
* سویا، بچ، سونٹھ، گوکھرو، ورنا کی چھال، پورنوا، دیودارو، کافور اور گورکھ منڈی۔سب کو 5،5 گرام لے کر اور پیس کر چُورن لنالیں۔اس چُورن کو 200 گرام گُڑ میں ملا کر بیر کے برابر گولیاں بنالیں۔روزانہ ایک ایک گولی صبح و شام گرم پانی کے ساتھ لیں۔
* پورنوا 10 گرام، ایک کپ پانی میں اُبالیں۔پانی جب 1/4 کپ باقی رہ جائے، تو چھان کر پی لیں۔
* سونٹھ 30 گرام، سیاہ زیرہ 30 گرام، سیاہ مرچ 15 گرام، پودینہ ست 30 گرام۔ان سب دواؤں کا باریک چُورن بنالیں۔اس کی 4 گرام مقدار دن میں 2 بار لیں۔
* اسگندھ، اسپند، خولنجاں، سورنجاں۔یہ سب 30،30 گرام کی مقدار میں لے کر چُورن بنالیں۔یہ چُورن 4 گرام کی مقدار میں دن میں 2 بار استعمال کریں۔
* سہاگہ (بھُنا ہوا)، اجوائن خراسانی، ایلوا، سیاہ مرچ۔ ہر ایک 20،20 گرام کی مقدار میں لیں۔ان کو پیس کر چُورن بنالیں اور پھر اس میں مغز گھیگوار حسب ضرورت ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔چار چار گولیاں دن میں 2 بار پانی کے ساتھ۔



تیار شدہ یُونانی دوائیں

* جوہر منقی...... 30 گرام، یہ دوا خالی کیپسول میں بھر کر اس کو اچھی طرح بند کر کے اس طرح نگلیں کہ دانتوں کو نہ لگے۔طبیب سے مشورہ کرلیں۔
* حبِ سورنجان......ایک،ایک گولی پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں۔
* حبِ مقل......ایک، ایک گولی، پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں۔
* قرص مفاصل......ایک، ایک قرص پانی کے ساتھ دن میں تین بار لیں۔
* معجون جوگراج گوگل...... 7 گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
* معجون سورنجان...... 7 گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
* معجون فلاسفہ...... 5 سے 7 گرام، پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* گنٹھیا میں اگر دن کو درد ہو، تو ''میڈورینم'' دیں اور رات میں درد ہو تو ''سفلینم'' دیں۔

- گھٹنے کے درد میں "برائیونیا" اور "رسٹاکس" ملا کر دیں۔
- سردی، نمی یا برسات کے باعث معمولی ریح ہو، تو "رسٹاکس 65,200,30" دیں۔
- اُنگلیوں کے جوڑوں کا درد ہونے پر "لائیکو 30" دیں۔
- گنٹھیا کی وجہ سے جسمانی کمزوری اور جسم میں اکڑن ہو تو "آرنیکا 3" اور "کیلکیر یا فاس 6x" ملا کر دیں۔
- بُڑھاپے میں ہونے والے جوڑوں کے درد کے لئے "آرسٹیو آرتھرائیٹس" ایک مشہور دوا ہے۔
- ہاتھ کی ہڈیوں میں گنٹھیا کی بیماری ہو تو "بائیولا اوڈوریٹا" دیں۔
- جوڑوں کے درد کے ساتھ ٹھنڈا پن، سردی کے موسم میں درد کا بڑھ جانا، پسینہ زیادہ آنا، ہاتھ پاؤں سُن ہو جائیں، درد والی جگہ پر پٹی باندھنے سے کچھ آرام۔ ان سب علامات میں "کیلیے کاربونکم 200" ہفتہ میں ایک بار دیں۔
- سُوجن، اینٹھن، پاؤں کی ایڑیوں میں گنٹھیا، چلنے پھرنے میں تکلیف۔ ان سب علامات میں "بربیر بلکیر س 30" دیں۔
- قبض کے باعث معمولی ریح، چلنے پھرنے یا ہلنے سے درد بڑھتا ہو، آرام کرنے سے پریشانی کم ہو تو "برائیونیا ایلو 30" دیں۔
- ایسے لوگ جو گنٹھیا کے باعث بستر پر پڑے رہتے ہوں، چل پھر نہیں سکتے۔ ان کو شام کے وقت "سورینم 1 ایم" ہفتہ میں ایک بار دینی چاہئے۔
- اگر ہاتھ کے جوڑوں میں گنٹھیا ہو گیا ہو تو "اورم میٹ 200" دیں۔
- کندھوں، جوڑوں، کلائیوں اور گھٹنوں میں ریح کی بیماری ہو تو مریض کو "لیکٹک ایسڈ" دیں۔



بائیوکیمک علاج

- رات کو سردی کے باعث بیماری کا بڑھ جانا، گردن کا اکڑنا، سردی اور نمی سے جوڑوں میں شدید درد، گھٹنوں میں درد، سُوجن کے ساتھ کمر میں درد، سُوجن کی شکایت۔ ان تمام علامات میں "فیرم فاس" کے ساتھ "کیلکیر یا فاس 3x، 6x" باری باری دیں۔
- جسم کے ایک حصّے سے دوسرے حصّے میں پھیل جانے والا درد، رات کے وقت بیماری کا بڑھ جانا، سردی اور کھلی ہوا میں پریشانی۔ ان علامات میں "کیلی سلف 6x، 12x" دیں۔
- چلنے پھرنے سے درد بڑھ جاتا ہو، اجابت کرنے سے کچھ راحت معلوم ہو، سردیوں میں شدید کھنچاؤ، مزاج کا چڑچڑا ہونا وغیرہ علامات میں "کالی فاس 6x" دیں۔
- جسم کے کسی ایک حصّے میں گنٹھیا۔ اس کے لئے "کیلکیر یا فلور 3x" یا "کالی فاس 3x" اور "کالی سلف 3x" ملا کر مریض کو دیں۔
- درد جب بہت زیادہ بڑھ جائے، جو برداشت نہ ہو سکے تب "میگنیشیا فاس 6x" دیں۔
- درد جب ایک حصّے سے دوسرے حصّے تک پہنچے تو "کالی سلف 6x" دیں۔

* پاؤں کے جوڑوں میں شدید درد، بے صبری، جلن اور بخار کی علامات میں ''نیٹرم سلف 6x'' دیں۔



قُدرتی علاج

* قُدرتی معالجین تسلیم کرتے ہیں کہ خُون میں تیزابیت بڑھ جانے کے باعث جوڑوں میں خُون گاڑھا ہو کر رُک جاتا ہے۔ اس سے اس حصّے کی کام کرنے کی طاقت کم ہو جاتی ہے۔ اس لئے اس کے لئے مندرجہ ذیل قُدرتی علاج کریں:۔
* ہفتہ میں دوبار انیمیا لیں، اور فاقہ کریں۔
* فاقے کی مدت میں لیموں، سنگترہ، موسمی پھلوں وغیرہ کے رس پئیں اور ٹھوس غذا نہ کھائیں۔
* پالک، ٹماٹر، کھیرا وغیرہ سبزیوں کا استعمال کریں۔
* درد والے حصّے پر مٹی کی پٹی اور بھاپ غسل لیں۔ بھاپ غسل کے لئے بان کی چارپائی پر لیٹ جائیں اور اس کے نیچے گرم پانی کا ٹب رکھ لیں۔ اس کی بھاپ سارے جسم کو لگنی چاہیے۔ جسم پر باریک کپڑا لپیٹ لیں۔ پندرہ منٹ تک بھاپ غسل کریں۔ اس طرح گنٹھیا کی بیماری تقریباً چھ ماہ کے لگاتار علاج کے بعد جاتی رہے گی۔

غذا اور پرہیز

* کھانے میں ایک برس پرانے چاول، لہسن، پرول، کریلا، بینگن اور سہجن کا استعمال زیادہ کریں۔
* اگر بخار رہتا ہو، تو چاولوں کا استعمال نہ کریں۔
* دُودھ، دہی، مچھلی، اُڑد، کچوری، مُولی وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔
* رات کو زیادہ دیر تک نہ جاگیں۔
* ثقیل اور نقصان پہنچانے والے کھانے نہ کھائیں۔
* سرد ہوا اور تیز دُھوپ سے پرہیز کریں۔

2- کمر درد

(Backache)



بیماری کیوں؟

یہ بیماری اِن مردوں اور عورتوں کو ہو جاتی ہے، جو زیادہ دیر تک بیٹھے بیٹھے، کھڑے کھڑے یا غلط انداز میں بیٹھ کر یا لیٹ کر کام کرتے ہیں۔ جو مرد اور عورتیں زیادہ دیر تک نرم گدوں پر بیٹھتے یا سوتے ہیں، ان کو بھی کمر درد کی شکایت ہو جاتی ہے۔ کئی بار عضلات کے کھنچاؤ اور ذہنی تناؤ کی وجہ سے بھی کمر میں درد ہو جاتا ہے۔

بیماری کی شناخت

کمر میں شدید درد، اُٹھنے بیٹھنے میں تکلیف، رات کو سونے کے بعد صبح اٹھنے پر کمر کا اکڑ جانا اور اس میں درد، جھکنے پر کمر میں درد وغیرہ اس بیماری کی شناخت ہے۔

گھریلو علاج

* سونٹھ کا چُورن یا ادرک کا ایک چمچ رس ناریل کے تیل میں پکا کر پھر اسے ٹھنڈا کر کے درد والے حصّوں پر تقریباً پندرہ منٹ مالش کریں۔
* رات کے وقت کمر پر جائفل کو گھسا کر اس کا لیپ کریں۔
* خشخاس 10 گرام اور مصری 10 گرام۔ دونوں کو پیس کر چُورن بنالیں اور اس میں سے 5، 5 گرام چُورن صبح و شام گرم دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* رائی کا تیل اور تلوں کا تیل۔ دونوں کو ہموزن لے کر کمر پر مالش کریں۔ پندرہ دن تک روزانہ مالش کرنے سے کمر کا درد جاتا رہتا ہے۔
* لونگ کے تیل کی مالش کرنے سے کمر کے درد کے علاوہ دوسرے اعضا کا درد بھی جاتا رہتا ہے۔ مالش غسل سے پہلے کرنی چاہیے۔
* ایک چمچ ادرک کے رس میں تھوڑا سا گھی ملا کر استعمال کریں۔
* کمر کے درد میں سہجن کی پھلیوں کی سبزی بہت مفید ہے۔
* دن میں تین بار کمر پر بادام کے تیل کی مالش کرنی چاہیے۔ درد ایک ہفتہ میں بالکل دُور ہو جائے گا۔
* کمر پر میتھی کو پیس کر اس کی پلٹس باندھیں اور میتھی کی سبزی کھائیں۔
* جائفل کو پانی کے ساتھ سِل پر گھسالیں۔ پھر اسے 200 گرام تلوں کے تیل میں اچھی طرح گرم کریں۔ ٹھنڈا ہونے پر کمر پر مالش کریں۔
* سونٹھ کا کاڑھا بنا کر اس میں ایک چمچ ارنڈی کا تیل ڈال کر پی جائیں۔
* سونٹھ کا چُورن 1/2 چمچ صبح اور 1/2 چمچ شام کو دُودھ میں ڈال کر پئیں۔
* ایک کلو سرسوں کا تیل لے کر اس میں 250 گرام لہسن کی کلیوں کو کچل کر ڈائیں۔ پھر اسے تب تک گرم کریں جب تک لہسن جل نہ جائے۔ اس تیل کو چھان کر شیشی میں بھر لیں پھر اس کی کمر پر مالش کریں۔
* اجوائن کو ایک پوٹلی میں باندھ کر توے پر گرم کریں اور پھر اس پوٹلی سے کمر پر سینک کریں۔
* چھوہارے سے گٹھلی نکال کر اس میں گلگل بھر دیں۔ اس کے بعد چھوہارے کو توے پر سینک کر دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ صبح اور شام ایک ایک چھوہارہ کھائیں۔

* سرسوں کے تیل میں کافور ملا کر کمر کی مالش کریں۔
* اسگندھ اور سونٹھ برابر کی مقدار میں لے کر ان کو پیس کر ان کا چُورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ چُورن صبح اور 1/2 چمچ شام کو پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* خراسانی اجوائن کے چُورن کو تلوں کے تیل میں ملا کر پکالیں۔ پھر تیل کو چھان کر کمر کے ساتھ ساتھ سارے جسم کی مالش کریں۔



آیُورویدک علاج

* ناگوری اسگندھ 100 گرام، میتھی کے دانے 100 گرام، ودھارا 100 گرام اور سونٹھ 100 گرام۔ ان تمام دواؤں کو کُوٹ پیس کر چھان کرلیں۔ اس چُورن میں سے 1/2 چمچ چُورن صبح و شام پانی کے ساتھ لیں۔
* گوار پاٹھا کا گودا 10 گرام، لونگ 4 عدد، ناگوری اسگندھ 50 گرام، سونٹھ 50 گرام۔ سب کو پیس کر چٹنی بنا لیں۔ 4 گرام چٹنی روزانہ صبح کے وقت استعمال کریں۔
* دھتورے کے پتوں کا رس 200 گرام، آک کے پتوں کا رس 200 گرام، ارنڈ کے پتوں کا رس 200 گرام، تلوں کا تیل 800 گرام۔ ان سب کو ملا کر اچھی طرح پکائیں، پھر چھان کر شیشی میں بھرلیں۔ اس تیل سے کمر کی مالش کریں۔
* گلگل، گلو، ہرڑ کی چھال، بہیڑے کے چھلکے اور گٹھلی سمیت خشک آنولے سب 50،50 گرام لے کر پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ چُورن ایک چمچ ارنڈی کے تیل کے ساتھ روزانہ استعمال کریں۔ تقریباً 20 دن تک اس دوا کو لینے سے کمر کا درد بالکل ٹھیک ہوجاتا ہے۔
* راسنا، پورن وا، سونٹھ، گلو اور ارنڈ کی جڑ کی چھال۔ سب 10،10 گرام کی مقدار میں لے کر 2 کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب 1/2 کپ باقی رہ جائے تو اسے چھان کر ایک سے 2 چمچ تک روزانہ استعمال کریں۔
* نسوت کی جڑ کو دُودھ میں پیس کر اس میں 1/2 چمچ بانسہ کا رس ملا کر استعمال کریں۔
* سونٹھ 50 گرام، لاہوری نمک 20 گرام، لہسن 20 گرام۔ سب کو پیس کر چٹنی بنالیں۔ اس میں سے 3،4 گرام چٹنی روزانہ نیم گرم پانی سے لیں۔



ہومیوپیتھک علاج

* کمر میں درد، گانٹھوں میں کڑاپن، جکڑی ہوئی حالت، درد کے مارے کمر آگے کی طرف جھک جائے۔ ان علامات میں "ایوونیٹم 6" دیں۔
* کمر کے درد کے باعث ٹھیک طرح سے چل نہ پانا۔ اس میں "سیلیکس نائیگرا 6 یا 30" دیں۔
* جب کمر کا درد پیٹھ تک پھیل جائے اور اس کی وجہ سے دونوں ٹانگوں میں بھی درد ہو تو اس کے لئے "لیتھو بینزو 6" دیں۔

- کمر کا درد کھڑے ہونے اور ہلنے جلنے پر بڑھ جائے۔اس میں ''برائیونیا۔6یا30'' دیں۔
- کمر کے درد میں بے چینی، اس کے بعد درد پیٹھ کی طرف پھیل جائے، چلنے پھرنے میں دشواری، بستر پر پیٹھ کے بل لیٹنا مشکل۔ان علامات میں کیلی کارب 6یا30'' دیں۔
- تھوڑا سا ہلنے جلنے سے درد بڑھ جاتا ہو اور پیٹھ کی ہڈیوں میں سوئی چبھنے جیسا درد۔اس کے لئے''ایلو6'' دیں۔
- کمر میں ٹوٹنے جیسا درد، ٹھیک سے بیٹھنے میں تکلیف، سوتے وقت درد میں اضافہ، پیٹھ کی ہڈی میں کھنچاؤ۔ان تمام علامات میں ''ایمونمیور6'' دیں۔
- کمر کا درد، جو کندھے تک جاتا ہو، چلنے پر کمر کے نیچے درد بڑھ جاتا ہو۔ایسی حالت میں ''ایسڈ لیکٹک 6'' دیں۔
- روزانہ صبح اٹھنے پر کمر میں درد، چلتے وقت درد بڑھتا ہو۔ان علامات میں ''کابونیم سلف6'' دیں۔
- بیوی سے مباشرت کرنے کے بعد کمر درد، سونے، چلنے پھرنے میں درد بڑھ جاتا ہو۔ان علامات میں ''کوبالٹ 6'' دوا بہت کارگر ثابت ہوتی ہے۔
- کمر کا درد شروع ہو کر سارے جسم میں پھیل جاتا ہو۔اس حالت میں ''بردریس3یا6'' دیں۔
- کمر میں ریح کا درد، سوتے وقت درد کا بڑھنا، کچھ دور چلنے کے بعد درد کم معلوم ہو۔ایسی حالت میں ''فیرم میٹ 6یا 30'' دیں۔
- کمر میں درد سے اٹھنے بیٹھنے اور چلنے پھرنے میں پریشانی ہونے پر'' کیلیےاو کذیلک 6یا30'' دیں۔



بائیوکیمک علاج

- کولہوں اور کمر میں درد ہونے پر''نیٹرم میور'' دیں۔
- کمر میں ناقابل برداشت درد ہو، تو''کیلکیر یا فاس'' دیں۔
- کمر میں ناقابل برداشت درد، اٹھنے بیٹھنے میں پریشانی۔اس حالت میں ''فیرم فاس'' یا ''نیٹرم فاس'' دیں۔
- اگر مندرجہ ذیل دواؤں سے فائدہ نہ ہو تو ''کیلکیر یا فلور3x'' ''کیلکیر یا فاس3xیا12x'' ''کالی سلف3x'' ''نیٹرم میور3x'' ''سائیلیشیا12x'' ''کالی فاس3x'' نامی دواؤں کو ملا کر دیں۔

3- گھٹنے کا درد

(Pain in the knee)



بیماری کیوں؟

یہ بیماری خون کی کمی، جسمانی کمزوری اور بڑھاپے میں ہڈیوں کی چکنائی کم ہونے کی وجہ سے ہوتی ہے۔



بیماری کی شناخت

یہ درد یا تو دائیں یا بائیں گھٹنے میں یا پھر دونوں گھٹنوں میں ہوتا ہے۔ بیٹھنے کے بعد اُٹھ کر کھڑے ہونے میں تکلیف ہوتی ہے۔ رات کے وقت یہ بیماری بڑھ جاتی ہے۔ سردی اور برسات کے موسم میں یہ بیماری درد کے ساتھ مریض کو بے چین کر دیتی ہے۔ چلنے پھرنے، اُٹھنے بیٹھنے میں دُشواری ہوتی ہے۔ گھٹنے سخت ہو جاتے ہیں، کبھی کبھی سُوجن بھی ہو جاتی ہے۔



گھریلو علاج

* 10 گرام سونٹھ کا چُورن، 5 گرام سیاہ مرچ، 5 گرام باوبڑنگ اور 5 گرام سوندھا نمک۔ ان سب کو کُوٹ کر چُورن بنا کر ایک شیشی میں بھر لیں۔ اس چُورن میں سے 1/2 چمچ چُورن شہد کے ساتھ چاٹیں۔ اس سے گھٹنے کے درد میں آرام ملتا ہے۔
* 10 گرام سونٹھ اور 10 گرام اجوائن کو 200 گرام سرسوں کے تیل میں ڈال کر تیل کو پکائیں۔ سونٹھ اور اجوائن جب بھن کر سُرخ ہو جائے تو تیل کو آنچ سے اُتار لیں۔ یہ تیل صبح و شام دونوں وقت گھٹنوں اور پاؤں پر مل کر پٹی باندھیں۔
* گھٹنے پر کچے آلوؤں کو پیس کر پلٹس باندھیں۔
* کھانے کے ساتھ لہسن کا استعمال کریں۔ کچھ ہی دنوں میں درد رفع ہو جائے گا۔
* ایک چمچ میتھی کو پیس کر چُورن بنا لیں۔ پھر اسے دوپہر کے کھانے کے بعد تازے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ اس کا چالیس دنوں تک استعمال کرنے سے گھٹنوں کا درد جاتا رہتا ہے۔
* صبح کے معمولات سے فارغ ہونے کے بعد بھوکے پیٹ 5 گرام اخروٹ کی گری، 5 گرام پسی ہوئی سونٹھ اور ایک چمچ ارنڈ کا تیل۔ یہ تینوں چیزیں ایک ساتھ نیم گرم پانی کے ساتھ لیں۔
* لوکی کی پلٹس گھٹنے پر باندھیں۔
* نیم کی چھال کو پیس کر کپڑ چھان کر لیں۔ پھر اسے ویزلین یا موم میں ملا لیں۔ اس کے بعد اس مرہم کو گھٹنوں پر ملیں۔
* گلگل 10 گرام لے کر اسے 20 گرام گڑ میں پیس کر ملا لیں۔ بیر کے برابر اس کی چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا لیں۔ صبح اور شام کچھ دنوں تک 1،1 گولی دیسی گھی کے ساتھ لیں۔



آیُورویدک علاج

* ترپھلہ، پیپلا مُول، سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل۔ ان سب کو 10،10 گرام کی مقدار میں لے کر پیس کر چُورن بنا لیں۔ اس میں سے 2 چٹکی چُورن روزانہ صبح و شام شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* سونٹھ، پیپل، سلاجیت، گلگل۔ ان چاروں چیزوں کو 5،5 گرام کی مقدار میں لے کر چُورن بنا لیں۔ پھر اس میں سے 2 چٹکی چُورن نیم گرم پانی کے ساتھ صبح و شام استعمال کریں۔ تقریباً ایک ماہ میں گھٹنوں کا درد دُور ہو جائے گا۔
* بھلاواں، گلو، دیودارو، سونٹھ، ہرڑ کی چھال، ساٹھے کی جڑ۔ سب دوائیں 10،10 گرام کی مقدار میں لے کر کُوٹ

پیس کر شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ چُورن کو آدھے کپ پانی میں پکائیں۔ پھر اسے ٹھنڈا کر کے پی جائیں۔

* بچ کا چُورن، 2 چٹکی کی مقدار میں روزانہ صبح کے وقت گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* اجمود، سیاہ مرچ، چھوٹی پیپل، باؤبڑنگ، دیودارو، چترک، سونف، سوندھا نمک، پیپلا مول، سونٹھ، سب 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر کوٹ پیس کر چُورن بنا لیں۔ پھر اسے تھوڑے سے پرانے گڑ میں ملا کر اس کی گولیاں بنا لیں۔ صبح اور شام 2، 2 گولیاں نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* دسمول کاڑھے میں پشکر مول چُورن ڈال کر پئیں۔
* سوندھا نمک، ہرڑ کی چھال، پشکر مول، مہوا، پیپل۔ سب چیزیں 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر باریک پیس لیں۔ پھر اسے ایک کلو تلوں کے تیل میں پکا کر، ٹھنڈا کر کے شیشی میں بھر لیں۔ اس تیل میں سے تھوڑا سا تیل لے کر گھٹنوں کی مالش کریں۔
* مالکنگنی، سیاہ زیرہ، اجوائن، میتھی دانہ، تل۔ ان سب کو 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر پیس لیں۔ پھر اسے تیل میں پکا کر چھان کر رکھ لیں۔ اس تیل سے کچھ دنوں تک مالش کریں۔



ہومیو پیتھک علاج

* گھٹنوں میں اگر ریح کا درد ہے، سارا جسم جکڑا سا معلوم ہوتا ہے، سُوجن اور بے چینی کے باعث بیٹھنا ممکن نہیں ہوتا۔ ان علامات میں ''لیتھیم کارب'' دیں۔
* نئی ریح کے باعث گھٹنوں میں درد ہو تو ''گوئیکم'' دیں۔
* دونوں گھٹنوں کی گانٹھوں میں مرمر کی آواز، ہڈی کی چٹخن، گانٹھوں اور عضلات میں جکڑن۔ ان سب علامات میں ''ایکسڈز'' دیں۔
* گھٹنے میں سُوجن سی معلوم ہو، درد، بے چینی، رات کو بستر پر بے چینی اور درد کا بڑھ جانا۔ ان علامات میں ''کیلے ہائیڈرو'' مریض کو دیں۔
* پُرانے صفرا کے باعث گھٹنوں میں درد، گانٹھ پڑنا، چُبھنے کی طرح درد، گھٹنے سخت۔ ان سب علامات میں ''پیٹرولیم'' دیں۔
* گھٹنا سخت، سُرخ رنگ کا چمکدار اور گرم، ہلنے جلنے پر درد کا بڑھ جانا۔ ان حالات میں ''برائیونیا'' دیں۔



بائیوکیمک علاج

* جوڑوں کا پرانا درد، چلنے پھرنے میں درد، کڑکڑاہٹ کی آواز۔ ان علامات میں ''میگنیشیا فاس 3x'' دیں۔
* رات کو درد کا بڑھ جانا، سردی سے درد بڑھنا، آٹھویں یا پندھویں دن بہت زیادہ۔ اس حالت میں ''سائیلیشیا 12x'' دیں۔
* رات کو نا قابل برداشت درد، موسم کے تبدیل ہونے اور سردی کے باعث درد، جوڑ سُن ہو جانا۔ ان علامات میں

''کیلکیر یا فاس'' دیں۔

* گھٹنوں کے اُوپر اور نیچے دونوں طرف درد، زبان پر زرد میل، پیشاب میں یورک ایسڈ، تیزابیت کی علامات۔ ان تمام حالات میں ''نیٹرم فاس 3x'' دیں۔
* درد ایک جگہ سے دوسری جگہ تک پھیل جائے، شام کو گرم اور سرد ہوا کے باعث درد، درد کا کبھی بڑھنا اور کبھی کم ہو جانا۔ ان علامات میں ''کالی سلف 3x'' دیں۔
* جوڑوں میں درد، گنٹھیا کی حالت، چلنے پھرنے میں مشکل۔ ان علامات میں ''نیٹرم میور 3x'' دیں۔
* برسات کے موسم میں گھٹنوں میں درد بڑھ جائے، تو مریض کو ''نیٹرم سلف 3x'' دیں۔
* گھٹنوں میں بہت زیادہ درد، ہلنے جلنے سے درد کا بڑھ جانا۔ ایسی حالت میں ''فیرم فاس 12x'' دیں۔
* پرانا درد، درد صبح اور شام بڑھ جاتا ہو، بیٹھنے اُٹھنے پر درد، معمولی محنت سے درد کا کم ہونا، زیادہ محنت سے درد کا بڑھ جانا۔ ان سب علامات میں ''کالی فاس 3x'' دیں۔



قُدرتی علاج

* ہفتہ میں دو بار اینیما لے کر پیٹ کو صاف رکھیں۔
* لیموں اور موسمی پھلوں کا دو کپ رس روزانہ صبح و شام پییں۔
* دونوں گھٹنوں پر رات کو پٹی باندھیں اور بھاپ غسل کریں۔
* ہر دوسرے دن ارنڈی کے 2 پتے گرم کر کے ان پر تیل مل کر گھٹنوں پر باندھیں۔
* سبزیوں میں پالک، میتھی، تروئی، ٹینڈہ، پرول وغیرہ لیں۔ پھول گوبھی، بند گوبھی، مُولی یا دوسری ٹھنڈی سبزیاں نہ لیں۔
* سرد ہوا چل رہی ہو، تو گھٹنوں پر فلالین کی پٹی باندھ لیں۔

غذا اور پرہیز

* گھٹنے کے درد کا کوئی بھی علاج کریں، لیکن بھوک سے ایک روٹی کم کھائیں۔
* پھلوں کا استعمال ضرور کریں، لیکن ٹھنڈی تاثیر والے اور کسیلے پھل بالکل نہ کھائیں۔
* لسی، چاٹ پکوڑے، مچھلی، گوشت، مرغی وغیرہ کا استعمال بالکل نہ کریں۔
* صبح اور شام گھاس پر ننگے پاؤں ٹہلیں۔
* گھٹنوں کو موڑ کر نہ بیٹھیں اور نہ ہی لیٹیں۔
* رات کو سوتے وقت ایک گلاس دُودھ میں تھوڑی سی ہلدی ڈال کر پییں۔
* دُودھ کے ساتھ اسپغول کا چھلکا لیں تا کہ اجابت میں آسانی ہو۔
* جسم کو زیادہ تھکانے والے کام نہ کریں۔ پڑھنے لکھنے کا کام بھی زیادہ نہ کریں۔

4- فالج یا لقوہ

(Paralysis)



بیماری کیوں؟

جو لوگ زیادہ مباشرت کرتے ہیں، ان کے مادہ تولید کے زیاں ہونے پر خون کی کمی ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے یہ بیماری ہو جاتی ہے اور جو لوگ ثقیل یا بھاری کھانا کھاتے ہیں اور زیادہ ورزش کرتے ہیں، ان کو بھی فالج ہو جاتا ہے۔ ذہنی کمزوری، نرم جگہ پر چوٹ، ہائی بلڈ پریشر وغیرہ بھی اس بیماری کو پیدا کرتا ہے۔ اس سے سارے بدن میں فالج ہو جاتا ہے۔ یہ یا تو آدھے جسم پر یا صرف منہ پر پڑتا ہے۔



بیماری کی شناخت

جسم کی نالیوں، نسوں اور خاص حصّوں کو خشک کر کے یہ بیماری خون کے دورے کو بند کر کے جوڑوں کو بے حس و حرکت کر دیتی ہے، جس سے جسم کا کوئی خاص عضو بیکار ہو جاتا ہے۔ اس خاص عضو میں اٹھنے یا کام کرنے کی طاقت نہیں رہتی۔ منہ کے لقوہ میں گرفتار ہونے پر بولنے کی صلاحیت چلی جاتی ہے۔ آنکھ، ناک کی شکل بگڑ جاتی ہے۔ گردن ٹیڑھی ہو جاتی ہے۔ جلد بے حس (سُن) ہو جاتی ہے۔



گھریلو علاج

- ایک چمچ سونٹھ اور تھوڑی سی اُڑد۔ دونوں کو لے کر اُبالیں۔ پھر اس کا پانی نتھار کر مریض کو بار بار پینے کو دیں۔
- سرسوں کے تیل میں سیاہ مرچ پیس کر ملائیں اور پھر اس سے فالج والی جگہ پر مالش کریں۔
- پانی میں شہد ڈال کر مریض کو بار بار پلاتے رہنا چاہیے۔ تقریباً 150 گرام خالص شہد مریض کو روزانہ دیں۔ بیس پچیس دنوں تک لگاتار شہد دینے سے مریض کافی حد تک ٹھیک ہو جاتا ہے۔ کیلشیئم والی چیزیں زیادہ دینی چاہئیں، اس سے جسم کا متاثرہ حصّہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- تُلسی کے پتے اور سوندھا نمک کا لیپ اس حصّے پر کرنا چاہیے جس پر فالج ہوا ہو۔
- انگور، سیب، ناشپاتی وغیرہ پھلوں کا رس مریض کو دن میں 2 بار پلائیں۔ اس سے جسم میں نئی طاقت آئے گی، جو لقوے کی بیماری کو کم کرے گی۔
- 5 گرام سنکھیا، 100 گرام مالکنگنی، 10 گرام، دھتورے کے بیج، 5 گرام کائفل، 5 گرام گومتی سفید، 5 گرام گلگل، 500 گرام ناریل کا تیل، 500 گرام ارنڈی کا تیل، 250 گرام السی کا تیل۔ ان سب کو آنچ پر پکائیں۔ جب تیل خوب سُرخ ہو جائے تو اسے چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ اس میں سے تھوڑا سا تیل لے کر اس

سے مالش کریں۔ مریض کو کافی آرام ملے گا۔ اس تیل سے دن میں چار بار مالش کریں۔

* 100 گرام لہسن، ایک گولی (مٹر کے برابر) افیون، 10 عدد لونگ، 50 گرام سیاہ مرچ، 100 گرام اجوائن۔ ان سب کو 1/2 کلو سرسوں کے تیل میں اُبالیں۔ تیل جب اچھی طرح پک جائے تو آنچ سے اُتار کر چھان لیں۔ پھر شیشی میں بھر کر رکھ لیں اور لقوے والی جگہ پر اس تیل کی مالش کریں۔
* لہسن کی 4، 5 عدد کلیاں پیس کر مکھن کے ساتھ روزانہ استعمال کریں۔
* کریلے کی سبزی لقوے میں بہت مفید ہے۔
* تھوڑے سے آک کے پتوں کو سرسوں کے تیل میں پکائیں۔ پھر اس تیل سے لقوے سے متاثر عضو پر گہری مالش کریں۔ یہ مالش دن بھر میں چار بار کریں۔
* دُودھ میں سونٹھ اور دار چینی کا چُورن ایک ایک چٹکی ڈال کر شکر کی جگہ شہد ملا کر مریض کو پلائیں۔



آیُورویدک علاج

* اسگندھ، پریایا، بیل، پاڑھ، بھٹ کٹیا، دونوں گوکھرو، کلکئی، نیم، سوہن پتی، گندھ پرسارنی، الائچی، چندن، جٹاماسی، دیودارو، کٹکی، میوڑی، مراکے بیج، ملٹھی، موتھا۔ سب 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر 2 کلو سرسوں یا تِلوں کے تیل میں پکائیں۔ جب تمام چیزوں کے جلنے کی بو آنے لگے، تو آنچ پر سے اُتار کر اور چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ پھر اس تیل سے دن میں چار بار مالش کریں۔ لقوہ کی بیماری کو دُور کرنے کے لئے یہ بہت بہترین دوا ہے۔
* سرسوں، باوَبرنگ، بچ، کُوٹ، مجیٹھ، جائفل، چاب، کچور، اجمور، پشکر مُول، چندن، رائی، موتھا، کلونجی اور چرائتہ۔ یہ سب چیزیں 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر 2 کلو تلوں کے تیل میں پکائیں۔ پھر اس تیل کو ٹھنڈا کر کے شیشی میں بھر لیں۔ اس تیل سے مالش کرنے سے فالج، گنٹھیا اور دوسری تمام طرح کی ریاحی بیماریاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔
* ارنڈ، دیودارو، کچور، بچ، روسا، ہرڑ، چروا، موتھا، گدا پورینا، گرب ودھارا، سونف، گوکھرو، اسگندھ، املتاس، ستاور، پیپل، اندر یوو، دھنیا، دونوں بھٹ کٹیا۔ ان سب کو 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر سب میں راسنا 10 گرام اور جواسا 5 گرام ڈالیں۔ پھر آنچ پر رکھ کر کاڑھا بنائیں۔ اس میں پانی ایک لیٹر ہونا چاہیئے۔ جب پانی آدھا حصّہ باقی رہ جائے تو آنچ پر سے اُتار لیں اور اس میں سے 2 چمچ کاڑھا صبح اور 2 چمچ شام کو استعمال کریں۔
* مُنہ کے لقوے میں مکھن اور اُڑد کی پیٹھی کے بھلّے سات دنوں تک لیں۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

* انقردیا صغیر......2 سے 3 گرام، پانی کے ساتھ لیں۔
* انقردیا کبیر......2 سے 3 گرام، پانی کے ساتھ لیں۔

* ایارج فیقرا......5 گرام، گرم پانی وشہد کے ساتھ رات کو سوتے وقت لیں۔
* برشعثا......1/2 گرام سے 2 گرام مناسب بدرقہ لیں۔
* حبِّ اذراقی......ایک سے 2 گولیاں پانی کے ساتھ لیں۔
* دواءالمسک حار سادہ......3 سے 5 گرام، عرق بادیان وعرق گدزیا پانی کے ساتھ لیں۔
* روغن قسط......بوقت ضرورت نیم گرم کر کے مالش کریں۔
* روغن موم......بوقت ضرورت نیم گرم کر کے مالش کریں۔
* کشتہ گاؤدنتی......125 سے 250 ملی گرام۔ مناسب بدرقہ کے ساتھ لیں۔
* معجون اذراقی......3 سے 5 گرام، عرق گاؤزبان کے ساتھ لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* شروع میں چکر آنا، اس کے بعد نیچے سے اُوپر کے اعضا پر فالج، مریض کی قوّت یادداشت قائم رہے۔ ان تمام علامات میں ''کونایام 30'' دیں۔
* بہت زیادہ تکان کے باعث ٹانگوں میں کمزوری، آہستہ آہستہ ٹانگوں کا فالج، دوسرے اعضا پر بھی فالج ہونے کا خطرہ۔ ان تمام علامات میں ''آرنیکا 1 ایم'' دیں۔
* اچانک چہرے پر لقوہ ہونے پر ''ہائی پیریکم'' دیں۔
* جسم کے نیچے کے اعضا پر فالج ہونے پر ''ریسریڈکنس'' بہت اچھی دوا ہے۔
* اچانک دورہ پڑنے پر دماغ کی شریان پھٹنے کا خطرہ اور فالج۔ اس کے لئے ''کیوپرم 30'' دیں۔
* تکان کے باعث اچانک فالج کی حالت ''ارجینٹم ٹائیٹریکم'' دیں۔
* آدھے چہرے پر لقوہ، مریض بول نہ پاتا ہو، مریض کا چہرہ اتر گیا ہو۔ ان علامات میں ''گریفائیٹس 30'' دیں۔
* ڈپتھیریا بیماری کے بعد فالج کا دورہ پڑے تو ''ڈپتھیرینم'' دیں۔
* زبان اور ہر ایک عضو میں فالج، اس کے لئے ''گریفائٹس 30'' دیں۔
* شروع میں سردی لگے، سیلن بھرے ماحول کا جسم پر اثر، ریحی خرابی کے باعث ٹانگوں پر فالج ہو تو ''رسٹاکس 30، 200'' دیں۔
* سارے جسم میں بھاری پن، خوف، غصّہ ہو جانا، کمزوری، عضلات میں طاقت کی کمی، ذہنی اضطراب کے باعث فالج۔ ان تمام علامات میں ''جیلسے میئم 30، 200'' دیں۔
* ریڑھ پر چوٹ لگنے کی وجہ سے ٹانگوں کا فالج، پاؤں کو چھونے پر کچھ بھی احساس نہ ہو، سوئی چبھونے پر درد نہ ہونا، گھسٹ کر چلنے میں بھی دشواری۔ اس حالت میں ''اپلیومنا 30'' دیں۔
* ہر طرح کے فالج میں ''ایکونائٹ 30'' کارگر دوا ہے۔



بائیو کیمک علاج

* فالج کی خاص دوا ''کیلی فاس 30x، 300x'' ہے۔ یہ آہستہ آہستہ یا اچانک دورے پڑنے والے فالج میں کافی فائدہ پہنچاتی ہے۔ یہ دوا تمام اعضا کے فالج پر دی جاتی ہے۔
* فالج چاہے آہستہ آہستہ ہو یا اچانک تیزی سے ہو۔ اس میں ''کیلی فاس 6x'' اور ''میگنیشیا فاس 6x'' باری باری سے ہر تین گھنٹوں بعد سات آٹھ بُوندیں دینی چاہئیں۔
* جسم کے کسی بھی حصے میں فالج ہو، تو ''فیرم فاس 6x'' کو ویزلین میں ملا کر متاثرہ حصے پر لگائیں۔
* سردی کے موسم میں ہونے والی بیماری، جب کہ بائیں طرف میں اینٹھن ہو اور آدھی رات کو تکلیف بڑھ جاتی ہو، اعضا سُن پڑ جاتے ہوں، چیونٹی کے رینگنے کی طرح محسوس ہو، تو ''کیلکیر یا فاس 3x، 6x اور 12x'' دیں۔
* زبان پر ہونے والے فالج میں ''ویراٹکا کارب 30'' سب سے بہترین دوا ہے۔ یہ کمر درد، گھٹنے، پاؤں وغیرہ کے فالج کے لئے بھی مفید ہے۔
* جسم کے اعضا میں ریح کے بڑھنے کے باعث فالج ہو گیا ہو۔ رات کے وقت بے چینی اور بُرے خواب دکھائی دیتے ہوں تو ''فیرم فاس 6x، 12x'' کو ''کیلی فاس'' کے ساتھ دیں۔
* برسات کے موسم میں کمزور جسم کے مریض کو سردی لگنے کی وجہ سے اگر فالج ہو جائے تو ''سلفر'' کے ساتھ ''ایلکا مارا۔30'' دیں۔
* ہاتھوں میں فالج کی شکایت ہو تو ''لمبس 30 یا 200'' دیں۔
* ریح کی بیماری کی وجہ سے فالج، بُرے بُرے خواب آنا اور جسم میں کپکپی کے بعد فالج۔ ان علامات میں ''سائیلیشیا 12x، 30x'' دیں۔
* کپکپی کے ساتھ ہی فالج، ہاتھ پاؤں اور دماغ میں کپکپی کے ساتھ فالج، ناڑی کی خرابی، دماغ میں کمی۔ ان تمام علامات میں ''میگنیشیا فاس 3x سے 30x'' دیں۔

5- جسم میں سُوجن

(Dropsy)



بیماری کیوں؟

جسم کے اعضا اگر لگاتار کام نہیں کرتے ہیں، وہ بیکار رہتے ہیں، یا جسم میں خُون کی کمی ہو جاتی ہے، تو جسم میں سُوجن پیدا ہو جاتی ہے۔ سُوجن پیدا ہونے کی وجوہات معلوم کرنے کے لئے آج کل خُون کا معائنہ کیا جاتا ہے۔ جیسے پیشاب کا معائنہ، سونو گرافی اور دوسرے معائنوں سے سُوجن کی حقیقی وجوہات کا علم ہو جاتا ہے۔ پھر اسی معائنہ رپورٹ کے مطابق

علاج کیا جاتا ہے۔ پھر بھی گھریلو علاج سے سُوجن کو کم کیا جاسکتا ہے۔



گھریلو علاج

- سونٹھ کا چُورن ایک چٹکی، کریلے کا تازہ رس ایک چمچ اور لیموں کا رس 1/2 چمچ۔ تینوں کو ملا کر کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔
- گلاب کے پھولوں کی پنکھڑیوں کو پیس لیں۔ پھر اس میں پانی ڈال کر پتلا کر لیں۔ اس لیپ کو سارے جسم پر یا جہاں سُوجن ہے، اس جگہ پر مالش کریں۔ مالش کے ٹھیک ایک گھنٹہ بعد غسل کریں۔
- اگر جسم کے کسی خاص حصّے پر سُوجن آ گئی ہو، تو ہلدی اور چُونا برابر کی مقدار میں ملا کر سُوجن والی جگہ پر لگائیں۔
- 2 چمچ کریلے کا رس اور 2 چمچ مکو کا رس لے کر دونوں کو ملا کر اس میں 2 چٹکی سوندھا نمک ذائقہ تبدیل کرنے کے لئے ڈال دیں۔ اس کو خالی پیٹ تین چار دنوں تک پئیں۔ اس سے جسم کی سُوجن ختم ہو جائے گی۔
- سُوجن آ جانے پر کم سے کم 3 عدد پختہ کیلے کھائیں۔ سُوجن کم ہو جائے گی۔
- اگر جسم کے کسی خاص حصّے میں سُوجن آ گئی ہو تو ارنڈی کے پتّے پر سرسوں کا گرم تیل لگائیں۔ اس پتّے کو سُوجن والی جگہ پر باندھ دیں۔
- 4 چمچ اُڑد کی دال کو پیس لیں۔ پھر سُوجن والی جگہ پر اس کی پلٹس باندھیں۔
- میتھی کی پتیوں کو پیس کر ان میں 2 عدد سیاہ مرچ کا چُورن ملا لیں۔ اس پلٹس کو سُوجن پر باندھیں۔
- کچے آلو کو پانی میں اُبالیں۔ تھوڑی دیر بعد آلو الگ کر لیں۔ اس پانی سے سُوجن والی جگہوں پر سینک کریں۔ اس سے سُوجن ضرور کم ہو جائے گی۔
- ایک چمچ ادرک کا رس اور 5 گرام پرانا گُڑ۔ دونوں کو ملا کر کھائیں۔ سُوجن کم ہو جائے گی۔
- ہاتھ پاؤں کی سُوجن گرم پانی میں تھوڑا سا نمک ڈال کر سینکائی کرنے سے جاتی رہتی ہے۔
- بچوں کے جسم میں ہونے والی سُوجن 4، 5 عدد دیسی سیاہ مرچوں میں مکھن کی ایک ٹکیہ ملا کر کھلانے سے سُوجن ختم ہو جاتی ہے۔
- 2 لیٹر پانی میں 250 گرام گیہوں ڈال کر اُبالیں۔ پھر پانی کو چھان کر کپڑے سے سُوجن والی جگہوں کی سینکائی کریں۔
- کدو کے 8، 10 عدد بیجوں کی گری نکال کر پیس لیں۔ پھر تھوڑے سے شہد میں ملا کر آہستہ آہستہ چاٹیں۔ اس سے سُوجن ختم ہو جائے گی۔
- سُوجن والی جگہوں پر تارپین کا تیل اور سرسوں کا تیل برابر مقدار میں لگانے سے کافی آرام ملتا ہے۔
- سردیوں میں عموماً ٹھنڈ کی وجہ سے ہاتھ پاؤں اور انگلیوں میں سُوجن آ جاتی ہے اسے دُور کرنے کے لئے سرسوں کے تیل میں مہین پسا ہوا سوندھا نمک ملا کر مالش کریں۔



آیورویدک علاج

* بھینس کا مکھن اور بھینس کے دودھ میں 2 چمچ تل پیس کر سوجن والی جگہ پر لگائیں۔
* ہلدی، ہرڑ، گلو، بھارنگی، چیتا، پورن وا، دارو ہلدی اور سونٹھ۔ انہیں ہموزن لے کر چار کپ پانی میں آگ پر پکائیں۔ پانی جب 1/2 کپ باقی رہ جائے تو اسے آنچ پر سے اُتار کر اور چھان کر پی لیں۔ ہاتھ پاؤں اور چہرے کی سوجن تھوڑی ہی دیر میں دور ہو جائے گی۔
* دنتی، سونٹھ، سیاہ مرچ، نسوت اور پیپل۔ ان سب کو 4، 4 گرام کی مقدار میں لے کر ایک کپ پانی میں اُبال لیں۔ 1/2 کپ پانی باقی رہ جائے تو چٹکی بھر سوندھا نمک ڈال کر پیئیں۔
* پورن وا، آک کے پتے اور نیم کی چھال۔ تینوں چیزیں 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر 2 کپ پانی میں اُبالیں۔ تھوڑی دیر کے بعد پانی کو آنچ پر سے اُتار کر چھان لیں۔ اس پانی سے سوجن والی جگہ پر سینک کریں۔
* پورن وا منڈور 250 گرام دن میں تین بار پانی سے لیں۔
* سانٹھی کی جڑ، نیم کی چھال، پرول، سونٹھ، کٹکی، گلو، دارو ہلدی، ہرڑ کی چھال وغیرہ کا کاڑھا 40 ملی لیٹر (پکا ہوا اور چھانا ہوا) تمام جسم پر سوجن کو ختم کرتا ہے۔
* بیل کی جڑ، ترکوٹ، پیپل اور چترک۔ سب چیزیں 5، 5 گرام کی مقدار میں دودھ میں اُبال کر پی جائیں۔
* سیہڑ کے پتوں کے رس سے مالش کرنے سے سوجن دور ہو جاتی ہے۔
* سہجن کی چھال، کرنج، آک، دارو ہلدی، املتاس کی جڑ۔ ان سب کو 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر پانی میں پیس کر سوجن والی جگہ پر لیپ کریں۔



ہومیوپیتھک علاج

* تمام اعضا میں سوجن معلوم ہو تو مریض کو "آکسیڈ ینٹرم" استعمال کرائیں۔
* اگر پیشاب کی وجہ سے سوجن ہو، تو "ایمیلا ئیرسم 3، 6" دیں۔
* پیٹ کے اندر تلی میں یا کسی اور جگہ پر سوجن معلوم ہو تو "کو یکرس، گلینڈ یکسمدر ٹنکچر" کی 10 بوند روزانہ پانی یا چینی میں ملا کر تین چار بار دیں۔
* سوجن کی وجہ سے پیشاب کا رنگ سیاہ معلوم ہو تو "ہیلیبورس" دیں۔
* پاؤں کی سوجن میں "تھائیرائیڈن 3x، 6 یا 30" دیں۔
* سوجن اگر سارے جسم میں ہو تو "سیمبوکس کیڈانن مدر ٹنکچر" کی 20، 20 بوند دن میں 5، 6 بار دیں۔
* کسی بھی وجہ سے جسم میں ہونے والی سوجن میں "لیتھائس" دیں۔
* پیٹ میں سوجن ہو تو "لیکیسس" دیں۔

- منہ، گلا، آنکھ، ٹانسل، زبان کی جڑ، مقعد یا خصیہ دانی میں سُوجن ہو تو ''آئیوس'' دیں۔
- بچوں میں جگر کی خرابی کے باعث اگر سُوجن ہو تو ''آئمون بینز'' دیں۔
- سُوجن کے باعث اگر پیشاب نہ آتا ہو تو ''آرجینٹ فاس'' دیں۔
- پاؤں دیر تک لٹکائے رکھنے کے باعث اگر پاؤں میں سُوجن آجائے تو ''لیتھر ایٹرس'' کا استعمال کریں۔
- جگر کی خرابی کے باعث سُوجن، پاؤں کی طرف زیادہ سُوجن ہو تو ''لائیکو پوڈیئم'' دیں۔



بائیوکیمک علاج

دراصل جسم کے کسی حصے میں سُوجن کا ہونا کوئی بیماری نہیں ہے، بلکہ وہ دوسری بیماریوں کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لئے بائیوکیمک میں بیماری کو ختم کرنے کا طریقہ اپنایا جاتا ہے اور اس سے متعلقہ دوا دی جاتی ہے۔

- اگر دل کی بیماری کے باعث سُوجن ہو تو اس حالت میں ''کیلکیر یا فلور 6x، 12x'' دیں۔
- خُون کی کمی یا خُون نکل جانے کی وجہ سے سُوجن ہوگئی ہو تو ''نیٹرم فاس 6x، 30x'' دیں۔
- معمولی سُوجن ہو، ایک شریان یا خصیہ دانی کی سُوجن یا بخار کے بعد ہاتھ پاؤں میں سُوجن ہو تو ''نیٹرم سلف 6x، 12x'' اور ''نیٹرم میور 6x، 12x'' دیں۔
- جسم کی جلد پر کسی نامعلوم بیماری کی وجہ سے سُوجن ہے، چھاتی میں اکڑن، جگر کا بڑھ جانا وغیرہ علامات میں ''کیلی میور 3x، 6x'' دیں۔
- کئی دوائیں ملا کر بھی (آرام پانے کے لئے) دی جاتی ہے جسے ہر طرح کی سُوجن میں ''کیلکیر یا فلور 3x'' ''فیرم فاس 12'' ''کیلی میور 3x'' ''کالی فاس 3x'' اور ''سائیلیشیا 12x'' ملا کر ہر تین گھنٹوں کے بعد دیں۔

غذا اور پرہیز

- جس بنیادی بیماری کے باعث سُوجن پیدا ہوئی ہو، اس کے کھانے پینے کی طرف خاص توجہ دینے کی ضرورت ہے۔
- سُوجن کم کرنے کے لئے اناج چھوڑ کر صرف دُودھ اور پھل کھانے چاہئیں۔
- گرم پانی سے غُسل، جلاب، پُرانے جو، کچا کیلا، مُولی، چولائی، گاجر، پرول، بکری یا گائے کا دُودھ اس کے لئے مفید چیزیں ہیں۔
- بول و براز کبھی نہ روکیں۔
- خراب اور باسی چیزوں کا استعمال نہ کریں۔
- نیا اناج، گرمی پہنچانے والا کھانا، اُڑد کی دال، سیم کی پھلی، شراب، سرسوں کا ساگ، پان، تیل، نمکین چیزوں وغیرہ سے پرہیز کریں۔

6- جسم سن ہو جانا

(Narcosis)

بیماری کیوں؟

کئی بار جسم کا کوئی حصہ یا اس حصے کی اُوپر کی جلد سُن ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ آیوروید میں ریح (ہوا یا گیس) کا جوش میں تسلیم کیا گیا ہے۔ کئی لوگ ایک ہی انداز میں دیر تک بیٹھے رہتے ہیں، جس سے خُون کی نالیوں اور عضلات کے باعث عام طور سے جسم کا وہ حصہ سن ہو جاتا ہے۔ خُون کے دورے میں رُکاوٹ آنے سے بھی جسم سُن ہو جاتا ہے ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ جسم کے کسی حصے کو کافی مقدار میں آکسیجن حاصل نہیں ہو پاتی، تو جسم کا وہ حصہ سن ہو جاتا ہے۔

بیماری کی شناخت

سُن ہونے والے حصے میں ہلکی جھنجھناہٹ ہوتی ہے، پھر آہستہ آہستہ وہ جگہ سُن معلوم ہونے لگتی ہے۔ سوئی چبھنے کے بعد بھی اس حصے میں کسی طرح کا درد محسوس نہیں ہوتا۔

گھریلو علاج

* سونٹھ کا ایک چھوٹا ٹکڑا اور لہسن کی ایک گانٹھ۔ ان دونوں کو سِل پر پیس کر لیپ سا تیار کر لیں۔ پھر اس سُن ہو جانے والے حصے پر لگائیں۔ آٹھ دس دنوں تک اس کا استعمال کریں۔
* 10 گرام ناریل کے تیل میں 1/2 چمچ جائفل کا تیل ڈال کر ملا لیں۔ پھر اس تیل سے سُن ہوئی جگہ کی مالش کریں۔
* کچھ لوگوں کے پاؤں سُن ہو جاتے ہیں۔ ان کو سرسوں کے تیل میں ایک چمچ تُلسی کے پتوں کا رس ملا کر پاؤں کی مالش کرنی چاہئے۔
* صبح کے وقت 1/2 چمچ تُلسی کا رس، 1/2 چمچ سونٹھ اور 8، 10 بُوند لہسن کا رس ملا کر چاٹیں۔
* پپیتے اور شریفے کے بیجوں کو پیس کر تِلوں کے تیل میں ملا لیں پھر اس تیل سے سارے جسم کی مالش کریں۔

آیُورویدک علاج

* چوب چینی 5 گرام، پیپل مول 2 گرام اور مکھن 4 گرام۔ تینوں کو ملا کر دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* بیل کی جڑ، جڑ کوٹا، پیپل اور چترک۔ ان سب کو برابر کی مقدار میں لے کر 1/2 کلو دُودھ میں اوٹیں۔ پھر پی لیں۔ اس سے جسم کے ہر ایک حصے کا سُن ہونا ختم ہو جائے گا۔
* نیم کی چھال تھوڑی سی، نسوت، سیاہ مرچ اور پُورن وا۔ ان کا کاڑھا پینے سے سُن ہونے کی بیماری ٹھیک ہو جاتی ہے۔
* سہجن کی چھال، کرنج، دارُو ہلدی اور املتاس کی جڑ۔ ان سب کو ہموزن لے کر پانی میں پیس کر سُن ہوئی جگہ پر

لیپ کریں۔

* دسمول کے کاڑھے میں پشکر مول چورن ملا کر متاثرہ جگہ پر ملیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* پاؤں سُن ہو جانے کی حالت میں ''سیکیل 30'' دیں۔
* جسم کے کچھ حصے سن ہو گئے ہوں، جیسے فالج کا دورہ پڑا ہو، تکان، بے خوابی میں ''مدر ٹنکچر'' کی تقریباً 10 بوندیں پانی میں ملا کر روزانہ دن میں دوبارہ دیں۔
* سُن ہو جانے کی حالت میں متاثرہ حصے کی حالت فالج کی طرح ہو جائے، تو ''آرنیکا آئیریس'' دیں۔
* ''ایکیومِلا 30'' بھی سُن کو دُور کرنے کی ایک کارگر دوا ہے۔



بائیوکیمک علاج

* ہاتھ پاؤں سن ہو جاتے ہوں تو ''کیلکیر یا فاس 3x یا 12x''، ''کالی فاس 30x'' اور ''نیٹرم کیور 3x'' ملا کر دیں۔
* جسم کا کوئی بھی حصہ اگر سُن ہو گیا ہو تو ''کیلکیر یا فاس 3x یا 12x'' اور ''کیلی فاس 3x'' دیں۔



جگر کی بیماریاں

1- جگر کا بڑھنا	(Cirrhosis of Liver)
2- یرقان	(Jaundice)
3- پتی اُچھلنا	(Urticaria)
4- پیشاب کی خرابیاں	(Difficulties of Urination)

8 جگر کی بیماریاں

علاج کا پہلا قدم یہ ہے کہ ان تمام وجوہات کو مکمل طور پر ترک کر دیا جائے، جو بیماری پیدا کرنے کا سبب بنتی ہیں۔ کھانے میں بلغم تلف کرنے والی، گرم تاثیر کی اور ریح (ہوا) کو اُوپر سے نیچے کی طرف لانے والی زُود ہضم خُوردنی چیزوں کا استعمال کریں۔ گوشت، مچھلی، انڈے وغیرہ کا استعمال بالکل نہ کریں، کیونکہ یہ چیزیں انسانی خوراک کا حصّہ نہیں ہیں۔

1- جگر کا بڑھنا

(Cirrhois of liver)

بیماری کیوں؟

جگر کی بیماری عموماً چھوٹے بچوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ ماں کے دُودھ میں خرابی، گائے یا بھینس کا بھاری دُودھ، زیادہ مقدار میں بے وقت ٹھنڈا اور باسی دُودھ بچوں کو دینا، کم عمر میں بچوں کو روٹی، دال، چاول اور بھاری چیزیں کھلانا، میٹھی چیزوں کا زیادہ استعمال، آئس کریم، برف وغیرہ استعمال کرنے سے جگر بڑھ جاتا ہے۔

بیماری کی شناخت

بدہضمی کی وجہ سے آہستہ آہستہ جگر کا بڑھ جانا، پیٹ کا بڑھا ہوا معلوم ہونا، بچے کی صحت روز بروز گرتی جانا، خُون کی کمی، مزاج چڑچڑا ہونا وغیرہ اس بیماری کی علامات ہیں۔

گھریلو علاج

* اصلی ونشلوچن ایک رتی کی مقدار میں بچے کو دن میں دو بار دُودھ یا شہد سے چٹائیں۔
* چُونے کا پانی 2 بُوند سے 10 بُوند تک سادے پانی میں ملا کر مریض کو دیں۔

* پیپل کا چُورن ایک چٹکی کی مقدار میں شہد کے ساتھ دن میں 2 بار مریض کو چٹائیں۔
* موگرے کی پتیوں کا رس 5، 6 بُوندوں کی مقدار میں بچے کو شہد سے چٹائیں۔
* اگر تلی بڑھ گئی ہو تو 1/2 چمچ جامن کا سرکہ پانی میں ملا کر دیں۔
* کچے پپیتے کا رس 2 چمچ لے کر اس میں تھوڑی سی چینی ملا کر دیں۔
* ونشلوجن، پیپل اور چرائتہ کا چُورن ایک، ایک رتی شہد کے ساتھ استعمال کرائیں۔
* اپامارگ کا کھار لسی کے ساتھ ایک چٹکی کی مقدار میں دیں۔
* 4، 5 عدد انجیر، گنے کے رس کے سرکے میں گلنے کے لئے ڈال دیں، چار پانچ دنوں کے بعد ان کو نکال کر ایک، ایک انجیر پر صبح بچے کو دیں۔
* چھوٹی پیپل ایک گرام کی مقدار میں لے کر اس کو 4 چمچ سونف کے عرق میں گھسا کر بچے کو پلائیں۔
* پختہ پپیتے کا رس دو چمچ روزانہ بچے کو پلائیں۔
* اُبلا ہوا پانی صبح وشام کھانا کھانے کے بعد گھونٹ گھونٹ کر کے بچے کو پلائیں۔
* دن میں 2 بار پیاز بھُون کر دیں۔
* گنے کا رس ایک، ایک گلاس دن میں تین چار بار مریض کو دیں۔
* پختہ پپیتے کے سیاہ بیج بڑھے ہوئے جگر کے علاج میں مفید ہوتے ہیں۔ خاص طور پر شراب کے زیادہ استعمال کرنے یا مقوی غذا کے فقدان سے بڑھے ہوئے جگر میں بیجوں کا چار چمچ رس نکال کر 1/2 چمچ لیموں کے رس میں ملائیں اور مریض کو صبح وشام دیں۔ تقریباً ایک ماہ میں جگر بالکل عام حالت میں آ جائے گا۔



آیُورویدک علاج

* اجوائن، چیتا، یُوکھار، پیپلامُول، دنتی کی جڑ، چھوٹی پیپل، سب چیزیں 5، 5 گرام میں لے کر کوٹ پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے ایک چٹکی چُورن دہی کے پانی کے ساتھ بچے کو دیں۔
* گھیکوار کے گُودے کا رس 1/2 چمچ، ہلدی کا چُورن ایک چٹکی اور پسا ہوا سوندھا نمک ایک چٹکی ملا کر پانی کے ساتھ مریض کو صبح وشام دیں۔
* ترپھلہ چُورن 5 گرام لے کر ایک کپ پانی میں پکائیں۔ جب پانی 1/4 کپ باقی رہ جائے تو اسے آنچ سے اُتار کر چھان لیں۔ ٹھنڈا ہو جانے پر اس میں ایک چمچ شہد ملا کر استعمال کریں۔
* پیپل، باؤبڑنگ، جوا کھار۔ سب کو 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر کوٹ پیس کر، چھان کر چُورن بنالیں۔ اس میں ایک چٹکی چُورن شہد کے ساتھ صبح کے وقت بچے کو دیں۔
* کریلے کے رس یا پتوں کا 8، 10 بُوندیں رس لے کر اس میں تھوڑا سا شہد ملا کر بچے کو دیں۔
* 2 چمچ اجوائن اور 2 عدد بڑی پیپل مٹی کے برتن میں رات بھر پانی میں بھگو کر رکھیں۔ صبح پیس کر اور اسی پانی میں گھول

کر روزانہ خالی پیٹ دو ہفتہ تک مریض کو دیں۔

* ایک چمچ میتھی کے دانے کُوٹ کر ایک کپ پانی میں اُبالیں، پانی 3/4 رہ جانے پر چھان کر گھونٹ گھونٹ کر کے گرم ہی استعمال کریں۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

* امروسیا......3 سے 7 گرام تک لیں۔
* حب کبد نوشادری......2 سے 4 گولیاں، عرق بادیان یا پانی کے ساتھ کھانا کھانے کے بعد لیں۔
* شربت کثوت......50 ملی لیٹر، شیرہ بادیان 5 گرام، شیرہ تخم کثوت 3 گرام، عرق برنجاسف 60 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔
* عرق بادیان......125 ملی لیٹر لیں۔
* عرق برنجاسف......60 سے 125 ملی لیٹر، لیں۔
* دواء الکبریت......3 سے 5 گرام، عرق بادیان یا پانی سے لیں۔
* دواء الکرکم صغیر......5 سے 7 گرام، عرق گاؤزبان 125 ملی لیٹر، شربت دینار 25 ملی لیٹر یا پانی سے لیں۔
* سکنجبین عنصلی......25 ملی لیٹر، عرق کاسنی کے ساتھ لیں۔
* عرق برنجاسف......60 سے 125 ملی لیٹر، شربت بنفشہ کے ساتھ لیں۔
* عرق کاسنی......125 ملی لیٹر شربت بزوری کے ساتھ لیں۔
* عرق ماءُاللحم مکو کاسنی والا......50 سے 100 ملی لیٹر، مصری ملا کر لیں۔
* عرق مکو......125 ملی لیٹر، نبات ملا کر لیں۔
* معجون دبیدالورد......5 سے 7 گرام، صبح و شام پانی کے ساتھ لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* بڑھا ہوا جگر، سفید رنگ کا فضلہ، آنکھوں میں زردی۔ ان علامات میں ''چیلی ڈیونیئم'' دیں۔
* جگر بڑھا ہو، لیکن پتلے دست ہوتے ہوں تو ''پوڈوفائیلس'' دیں۔
* جگر بڑھنے کے ساتھ ساتھ یرقان کی بیماری بھی ہو تو ''مرکیورسم'' کا استعمال کریں۔
* جگر کی تکلیف کے لئے ''کیلکیر یا آرس 3x'' کا پُورن دیں۔
* چار پانچ برس کے بچے کا جگر خراب ہو جائے تو ''کیموملا'' دیں۔
* پیٹ بڑھا ہوا، جگر کے باعث آنکھوں میں زردی، دست، قبض، سفید فضلہ وغیرہ میں ''کیلکیر یا کارب'' دیں۔

غذا اور پرہیز

* جگر بڑھنے یا جگر میں سُوجن آ جانے کی حالت میں گھی اور چینی کا استعمال بند کر دینا چاہیے۔
* اگر مریض کو بخار بھی رہتا ہو تو اس کے پیٹ پر کپڑے کی پٹی پانی میں بھگو کر رکھیں۔ پٹی کو خشک تولئے سے ڈھانپ دیں۔ پٹی اگر گرم ہو جائے تو اسے پانی سے بھگو دیں۔ یہ عمل پندرہ بیس منٹ تک باقاعدہ کریں۔ بخار اُتر جانے کے بعد یہ عمل بند کر دیں۔ تین چار دنوں بعد اُوپر سے گرم سینک کریں۔ سات آٹھ دنوں میں جگر کی سوزش دُور ہو جائے گی۔
* مریض کے سر کو روزانہ گیلے کپڑے سے 2 بار پونچھیں۔ جسم پر سرسوں کے تیل کی ہلکی مالش کریں۔ اگر سردیوں کے دن ہوں تو اسے 10 منٹ تک دُھوپ میں بٹھائیں پیٹ میں قبض نہ ہونے دیں۔
* بغیر ہلدی اور برائے نام نمک کا کھانا تیار کر کے مریض کو دیں۔
* چوکر سمیت آٹے کی روٹی اور ساگ سبزی دیں، دالیں کم دیں۔
* موسمبی کا رس، پپیتہ، امرود، سیب وغیرہ کا استعمال مریض کو کراتے رہیں۔
* مریض کے سامنے کبھی ایسی بات نہیں کرنی چاہیے، جس سے وہ غُصہ میں آ جائے یا پریشان ہو جائے۔

2- یرقان

(Jundice)



بیماری کیوں؟

جب جگر میں سے نکلنے والی صفراوی نالیوں کے ملنے کی جگہ پر رُکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے اور صفرا پتّے میں نہ جا کر خُون میں مل جاتا ہے تب یرقان کی بیماری ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ زیادہ مباشرت، تُرش، گرم اور چٹپٹی اور صفرا میں اضافہ کرنے والی خُوردنی اشیاء کے زیادہ کھانے، شراب پینے، دن میں زیادہ سونے، خُون کی کمی اور وائیرس کی چھوت کے باعث بھی یہ بیماری ہو جاتی ہے۔



بیماری کی شناخت

بخار، چکر آنے، آنکھوں کے آگے زردی دکھائی دینا، کئی بار آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جانا، آنکھوں میں زردی، جسم کا زرد ہو جانا، زبان پر کانٹے سے اُگ آنا، بھُوک نہ لگنا، پیٹ میں درد، ہاتھ پاؤں میں کمزوری اور ٹوٹنا، پیٹ میں اپھارہ، جسم سے بدبُو کا نکلنا، ذائقہ کڑوا ہو جانا، روز بروز کمزوری وغیرہ اس بیماری کی علامات ہیں۔ بیماری بڑھنے پر سارا

جسم ہلدی کی طرح زرد دکھائی دیتا ہے اس سے جگر، پتا، تلی اور معدہ وغیرہ خراب ہو جاتے ہیں۔



گھریلو علاج

* سجی کھار، سوڈا بائی کارب۔ دونوں ایک ایک چٹکی کی مقدار میں دن میں تین بار ٹھنڈے پانی سے لیں۔
* بھنی ہوئی پھٹکری ایک چٹکی، مصری میں ملا کر دن میں تین بار پانی سے استعمال کریں۔
* قلمی شورہ اور جوا کھار۔ دونوں کو ایک ایک چمچ پانی میں ملا کر دن میں تین بار لیں۔
* کٹکی 10 گرام اور چرائتہ 10 گرام۔ دونوں کو کوٹ کر 1/2 کپ پانی میں بھگو دیں۔ چھان کر اس کی تین خوراکیں کریں۔ صبح، دوپہر اور شام کو استعمال کریں۔
* نیم کے پتوں کا رس ایک چمچ کی مقدار میں دن میں تین بار استعمال کریں۔
* گلو کا رس 1 چمچ دن میں 2 بار استعمال کریں۔
* جو کے ستو کھا کر اُوپر سے ایک گلاس گنے کا رس پئیں۔ چار پانچ دنوں میں یرقان کم ہو جائے گا۔
* نیم کے پتوں کا 1/2 چمچ رس، سونٹھ 2 چٹکی اور شہد 2 چمچ تینوں کو ملا کر دن میں 2 بار استعمال کریں۔
* 100 گرام بھتوئے کے بیج کُوٹ پیس کر چھان لیں۔ صبح کو پندرہ سولہ دنوں تک 1/2 چمچ چُورن پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* گُڑ کے ساتھ 10 گرام سونٹھ کھانے سے یرقان کی بیماری کچھ ہی دنوں میں رفع ہو جاتی ہے۔
* 4، 5 عدد لہسن کی کلیاں پیس کر دُودھ میں اُبال کر پئیں۔ آٹھ دس دنوں میں اس کے استعمال سے یرقان کی بیماری ٹھیک ہو جاتی ہے۔
* مُولی کا رس ایک چمچ اور اس میں ایک چٹکی جوا کھار ملا کر استعمال کریں۔ کچھ دنوں تک صبح، دوپہر اور شام کو لگاتار پینے سے یرقان کی بیماری ٹھیک ہو جاتی ہے۔
* چھاچھ کے ساتھ آنولے کا چُورن ایک چمچ دن میں تین بار روزانہ استعمال کریں۔
* پیپل کے 4 عدد نئے پتے اور لسوڑے کے 4 عدد نئے پتے۔ دونوں کی چٹنی بنا کر استعمال کریں۔
* 2 چمچ مُولی کے پتوں کے رس میں تھوڑی سی مصری ملا کر آٹھ دس دنوں تک استعمال کریں۔
* 5 گرام چھوٹی پیپل، 5 گرام سیاہ مرچ کا چُورن، 5 گرام کچنار کی چھال۔ سب کو ملا کر 2 کپ پانی میں پکا کر کاڑھا تیار کریں۔ پانی جب 1/2 کپ باقی رہ جائے، تو اسے آنچ سے اُتار کر اور چھان کر پی جائیں۔ آٹھ دس دنوں تک کاڑھا پیئیں۔
* کریلے کا رس ایک چمچ لے کر اس میں چٹکی بھر کٹکی پیس کر ملا لیں۔ اس کا رس کچھ دنوں تک استعمال کریں۔
* دسمول کاڑھے کا 1 کپ لے کر اس میں 1/2 چمچ سونٹھ اور دو چمچ شہد ملا کر صبح و شام آٹھ دس دنوں تک استعمال کریں۔
* 10 گرام سبز آنولے کے رس میں تھوڑا سا گنے کا رس ملا کر استعمال کریں۔ جب تک یرقان کی بیماری ختم نہ ہو

جائے۔ تب تک اسے لگاتار پیتے رہیں۔



آیُورویدعلاج

* ہرڑ کی چھال، بہیڑے کی چھال، آنولہ، سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، ناگرموتھا، باؤبڑنگ، چترک، ان سب کو ایک، ایک چٹکی کی مقدار میں لے کر پیس لیں۔ اس کی چار خوراکیں کریں۔ دن بھر میں چار خوراکیں شہد کے ساتھ استعمال کریں۔ اسی تناسب سے پندرہ دن کی خوراک تیار کرلیں۔ یہ مشہور نسخہ ہے۔
* گلو، بانسہ، نیم کی چھال، ترپھلہ، چرائتہ، کٹکی۔ سب برابر کی مقدار میں لے کر کوٹ کر ایک کپ پانی میں پکا کر کاڑھا بنائیں۔ کاڑھا جب ایک کپ باقی رہ جائے، تو اس کا استعمال کریں۔ لگاتار پندرہ دنوں تک اس دوا کا استعمال کریں۔
* 1/2 چمچ ترپھلہ کا چُورن، 1/2 چمچ گلو کا رس، 1/2 چمچ نیم کا رس، ان سب کو ملا کر شہد کے ساتھ چاٹیں۔ پندرہ دنوں تک اس دوا کا استعمال کریں۔
* املتاس کا گُودا، پیپلامُول، ناگرموتھا، کٹکی اور جنگلی ہرڑ۔ سب کو 5،5 گرام کی مقدار میں لے کر ایک کپ پانی میں اُبالیں۔ کاڑھا ن جب 1/2 کپ باقی رہ جائے، تو اس کا استعمال کریں۔ پندرہ دنوں تک اس دوا کا استعمال کریں۔
* چٹکی بھر سفید چینی کو 1/2 کپ انار کے شربت میں ملا کر مریض کو پندرہ دنوں تک چٹائیں۔
* ترکُنا، بانسہ، چرائتہ، نیم کی چھال، کٹکی اور گلو، سب چیزیں 5،5 گرام کی مقدار میں لے کر کاڑھا بنالیں۔ پھر اسے چھان کر اس میں تھوڑا سا شہد ملا کر استعمال کریں۔
* بُول کے پھُول 6 گرام، جو سفید زیرہ 6 گرام۔ ایک کپ پانی میں رات بھر بھگو کر صبح چھان کر پی لیں۔
* افستین 9 گرام، نوشادر 500 ملی گرام۔ ان کو پیس کر ایک کپ پانی میں ڈال کر آنچ پر رکھ دیں۔ جب پانی علیحدہ ہو جائے، تو چھان لے۔ اس کو صبح کے وقت پی لیں۔
* مکو کے تازہ پتے، کاسنی کے تازہ پتے لے کر ان کا 60 ملی لیٹر رس نکال لیں اور آنچ پر رکھ دیں۔ جب پانی علیحدہ ہو جائے، تو آنچ سے اُتار کر چھان لیں۔ اس کو صبح کے وقت پیئں۔
* چرپٹہ 6 گرام۔ ایک کپ پانی میں اس کو رات بھر بھگو کر صبح چھان کر پی لیں۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں:

* شربت کاسنی...... 25 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔
* شربت دینا...... 25 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔
* شربت بزوری معتدل...... 25 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔
* معجون دبیدالورد...... 7 گرام، سوتے وقت لیں۔

* حبِ کبد نوشادری......2،2 گولیاں، دن میں دو بار لیں۔
* شربت سکنجبین......25 گرام، دن میں دو بار لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* جگر کی بیماری، جگر کا سخت ہونا، درد کی شکایت، تھوڑا پیشاب آنا، سفید یا زرد رنگ کا فضلہ، جسم زرد۔ ان تمام علامات میں ''ڈیجی ٹلس'' دینی چاہیے۔
* پت نکلنے، جگر کا سخت ہونا، جسم اور آنکھیں زرد۔ اس حالت میں ''مارکسال'' دیں۔
* زیادہ گھی اور تیل کا استعمال کرنے سے جگر میں خرابی اور یرقان۔ اس طرح کی علامات میں ''نکس وامیکا'' دیں۔
* خُون کا زہریلا ہو جانا، یرقان زیادہ بڑھ جائے۔ ان دونوں علامات میں ''کوٹولس'' دیں۔
* جسم کی جلد، چہرہ اور آنکھیں زرد، پیشاب زرد، زبان سفید، بے چینی، سستی ان تمام میں ''کوٹولس'' یا ''ڈالکس'' دیں۔
* جگر کی خرابی کے باعث زردی۔ اس میں ''مائیریکا'' دیں۔



بائیوکیمک علاج

* زبان کا رنگ زرد، جسم میں تھکاوٹ، جگر خراب، تیل اور گھی کا زیادہ استعمال کرنے کی وجہ سے یرقان ہو جانے پر ''کیلی سلف 3x، 6x'' دیں۔
* پریشانی، دُکھ، جسم کی جلد اور آنکھوں کا رنگ زرد۔ ان تمام علامات میں ''نیٹرم سلف 3x، 12x دیں۔ اس دوا کو ''کیلی میور'' کے ساتھ بھی باری باری دے سکتے ہیں۔
* جلد پر زیادہ خارش یرقان کا شدید حملہ۔ اس میں ''کیلکیریا سلف 6x دیں۔
* یرقان کی بیماری میں کئی دواؤں کو ملا کر دینے سے فوراً فائدہ ہوتا ہے، جیسے ''فیرم فاس 12x'' ''کیلی میور 3x'' ''کیلی فاس 3x'' ''نیٹرم میور 3x'' ''نیٹرم سلف 3x''۔
* جگر کا بیکار ہو جانا۔ کیڑوں کے باعث جگر کی بیماری، قبض، زرد آنکھیں۔ ان علامات میں ''کیلی میور 3x، 6x دیں۔

غذا اور پرہیز

* یرقان کے مریض کو جو گیہوں اور چنے کی روٹی، کھچڑی، پُرانے چاول، ہرے پتوں کی سبزیاں، مونگ کی دال، نمک ملی لسّی وغیرہ دینی چاہیے۔
* پیٹ بھر کر کھانا، ٹھنڈے پانی سے نہانا، سُرخ مرچ، مصالحے، تلی ہوئی چیزیں، گوشت وغیرہ سے پرہیز کریں۔
* کھانا بغیر ہلدی کے دیں۔
* مریض کو مکمل آرام کرنے کی ہدایت کریں۔ اس کے ساتھ ہی مریض کو ذہنی تکلیف پہنچانے والی باتیں نہ کریں۔

3- پِتّی اُچھلنا

(Urticaria)



بیماری کیوں؟

یہ بیماری خُون میں گرمی کی زیادتی اور پیٹ میں صفرا بڑھ جانے کے باعث ہوتی ہے۔ عموماً یہ بیماری انہضام عمل کی خرابی، سردی لگنے، صفرانہ نکلنے، بدہضمی، قبض، ہر وقت ایلو پیتھک دواؤں کا استعمال کرنے، بچہ دانی کی بیماری، شہد کی مکھیوں، بھڑوں کے ڈنگ مارنے، کھٹمل کے کاٹنے وغیرہ کی وجوہات سے ہوتی ہے۔



بیماری کی شناخت

صفرا کی خرابی کے باعث جسم میں جگہ جگہ سُرخ دھبّے یا ددوڑے پڑ جاتے ہیں۔ اس جگہ کا گوشت سُوج جاتا ہے۔ جلن اور خارش ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ کان، چہرے اور پیشانی پر سُوجن آ جاتی ہے کبھی کبھی بخار بھی آ جاتا ہے۔



گھریلو علاج

* ناریل، تلوں کے تیل میں تھوڑا سا کافور ملا کر جسم میں پر گہری مالش کریں، ہر قسم کی پِتّی ختم ہو جائے گی۔
* اجوائن 5 گرام، پپر منٹ 10 عدد دانے اور گڑ 10 گرام۔ تینوں کو ملا کر 2 خوراک تیار کر لیں۔ صبح اور شام اس کا استعمال کرنے سے پِتّی دُور ہو جاتی ہے۔
* جس وقت پِتّی اُچھلنے لگے، اسی وقت ہینگ کو گھی میں ملا کر مالش کریں۔
* 1/2 چمچ نیم کے تیل میں دُودھ ڈال کر تین چار دن تک استعمال کریں۔ پِتّی ہمیشہ کے لئے چلی جائے گی۔
* 1/2 چمچ ہلدی کو 2 گرام شہد کے ساتھ چاٹیں۔
* آنولے کے 3، 4 عدد پتّے اور نیم کی 4، 5 عدد کی کونپلیں۔ دونوں کو گھی میں تل کر چار پانچ دن تک صبح کے وقت استعمال کریں۔ پِتّی کی بیماری ہمیشہ کے لئے ختم ہو جائے گی۔
* پسی ہوئی سونٹھ اور گیرو، دونوں 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر شہد کے ساتھ آٹھ دس دن تک کھائیں۔
* سردی کے باعث پِتّی اُچھلی ہو، تو آنولے کے چُورن کو گڑ میں ملا کر استعمال کریں۔ چُورن اور گڑ کی مقدار ایک چمچ ہونی چاہیے۔
* پِتّی ایک مشہور گھریلو علاج ہے کہ ایک چمچ ترپھلہ چُورن شہد کے ساتھ ملا کر کھائیں۔
* گائے کے گھی میں تھوڑا سا گیرو اور 1 چمچ سوندھا نمک ملا کر جسم پر ملیں۔
* 10 گرام پودینہ اور تھوڑا سا گڑ ایک کپ پانی میں ڈال کر کاڑھا بنا کر استعمال کریں۔

* ایک چمچ ہلدی، ایک چمچ پسا ہوا گیرو اور ایک چمچ چینی۔ سب کو سوجی میں ملا کر حلوہ بنا کر کھائیں۔ اس حلوے سے پتی ختم ہو جائے گی۔
* 1/2 چٹکی ناگر کیسر کو 25 گرام شہد میں ملا کر استعمال کریں۔
* پتی اُچھلنے پر سب سے پہلے 4 چمچ ارنڈ کا تیل پی کر پیٹ صاف کر لیں۔ اس کے بعد 5 گرام چھوٹی الائچی کے دانے، 10 گرام دار چینی، پیپر منٹ 10 گرام، سب کو پیس کر چورن بنا لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ چورن مکھن کے ساتھ کھائیں۔
* جسم میں چندن کا تیل ملنے سے پتی چلی جاتی ہے۔
* گلو کا رس 1/2 چمچ اور چندن کا برادہ 1/2 چمچ۔ دونوں کو ملا کر استعمال کریں۔
* غسل کرتے وقت وقت پانی میں دو چمچ زیرے کا عرق اور ایک چمچ لیموں نچوڑ کر غسل کریں۔
* پانی میں تھوڑی سی پھٹکری گھول کر سارے جسم کو دھوئیں۔

آیورویدک علاج



* پٹول، نیم کی چھال، بانسہ، ترپھلہ، گگل، پیپل۔ ان سب کو 4، 4 گرام کی مقدار میں لے کر ان کا کاڑھا بنا کر استعمال کریں۔
* اجوائن، سونٹھ، سیاہ مرچ، جوکھار۔ ان تمام چیزوں کا 1/2 چمچ کی مقدار میں لے کر چورن بنا لیں۔ اس میں سے 2 چٹکی چورن روزانہ گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* سرسوں، ہلدی، پنواڑ کے بیج اور تل۔ سب کو 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر کڑوے تیل میں ملا لیں۔ اس تیل کی جسم میں پر مالش کریں۔
* 4 گرام بکائن کی چھال پیس کر گائے کے گھی میں ملا کر پئیں۔
* چرائتہ، بانسہ، کٹکی، پٹول، ترپھلہ، سُرخ چندن، نیم کی چھال۔ ان سب کو 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر، 2 کپ پانی میں اُبال کر کاڑھا بنا لیں۔ پھر اس میں ایک چمچ پسی ہوئی مصری ڈال کر پی لیں۔
* ناگر بیل کے پتوں کے رس میں پھٹکری پیس کر جسم پر ملیں۔
* میتھی کے دانے، سیاہ مرچ اور ہلدی۔ تینوں کو ایک، ایک چمچ کی مقدار میں لے کر باریک پیس لیں۔ پھر تھوڑے سے ادرک کے رس میں ملا کر چنے کے برابر کی گولیاں بنا لیں۔ ایک گولی صبح کے وقت پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* ایلوا، مرکی، بورہ ارمنی۔ ان سب کو برابر کی مقدار میں لے کر پیس لیں اور ان کے برابر وزن میں سرکہ اور شہد ملا لیں۔ اس کو پتی کی جگہ پر لگائیں۔
* سرکہ اور عرق گلاب کو برابر کی مقدار میں لے کر ملا لیں اور اس کو پتی کی جگہ پر ملیں۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

* جوارش بسابہ...... 7 گرام، سوتے وقت لیں۔
* جوارش تمر ہندی...... 7 گرام، سوتے وقت لیں۔
* جوارش جالینوس...... 6 گرام، دن میں دو بار کھانا کھانے کے بعد لیں۔
* شربت عناب...... 25 ملی لیٹر، عرق مُنڈی یا عرق شاہترہ یا پانی کے ساتھ لیں۔
* عرق مصفّی خُون...... 125 ملی لیٹر، شربت عناب ملا کر لیں۔
* معجون عشبہ...... 5 سے 10 گرام، عرق عشبہ یا عرق مصفّی خُون کے ساتھ لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* بخار کے ساتھ، گنٹھیا، پِتّی، خارش اور پرانی پِتّی کی بیماری۔ ان بیماریوں میں ''نیٹرم کیور 30'' دیں۔
* سُرخ رنگ کے دھبے، جلن، پپڑی سی جمنا۔ ان تمام علامات میں ''رسٹاکس 30'' دیں۔
* اسہال کے ساتھ پِتّی اُچھلنا، اس میں ''بووسٹا مدر ٹنکچر'' دیں۔
* سارے جسم میں پِتّی اُچھلنا، خارش، خارش کرنے پر جلن، گرمی میں پِتّی کا بڑھ جانا، ہر طرح کی پِتّی ان سب علامات میں ''ڈلکامارا 30'' دیں۔
* پُرانی پِتّی کے لئے ''پلسٹیلا 30'' دیں۔
* مینوپاز کے دوران ہونے والی پِتّی، جلد میں خشکی، بچّہ دانی کی سوزش، ان علامات میں ''آسٹلیگو'' دیں۔
* اچانک سارے جسم پر پِتّی، بڑے بڑے سُرخ رنگ کے سوجے ہوئے دھبّے۔ دھبوں میں ڈنک مارنے کی طرح درد، خارش، جلن۔ ان علامات میں ''ایپل میل 30'' دیں۔
* ہر طرح کی پِتّی کے لئے مفید دوا ''آرٹک یُورینس مدر ٹنکچر'' ہے۔
* عام پِتّی، سارے جسم میں خارش، پیٹ میں جلن، سر درد کے ساتھ تیز بخار، سردی بھی معلوم ہو۔ ان تمام علامات میں ''آئیکس فلو ٹیلیکس 30'' دیں۔
* پِتّی اچانک اُچھلنے کی حالت میں ایسا لگے، جیسا سارا جسم سُوج گیا ہے۔ ان علامات میں ''اینٹی پائرِنم 2x'' دیں۔
* پِتّی کی حالت میں جسم پر لکیریں ہونا، شدید خارش، گرمی، ہوا لگنے سے بڑھے۔ ان علامات میں ''پلسٹیلا'' دیں۔



بائیو کیمک علاج

* جسمانی محنت کے بعد سارے جسم میں شدید خارش، قبض، بخار کے ساتھ پِتّی کی علامات۔ اس حالت میں ''نیٹرم میور 6x یا 30x'' دیں۔
* بخار اور سوزش کے ساتھ پِتّی اُچھلنے پر ''فیرم فاس 3x یا 12x'' دیں۔

* سارے جسم میں جلن، تیزابیت، پِتّی سے بے چینی۔ ان علامات میں "نیٹرم فاس 3x، 6x" دیں۔

غذا اور پرہیز

* ساگ سبزیاں، پھل اور ریشے دار خوردنی اشیاء کا استعمال کریں۔
* ایسی چیزیں نہ کھائیں، جن کے کھانے سے جسم میں گرمی اور ریح میں اضافہ ہوتا ہو۔
* نمک (زیادہ مقدار میں)، کھٹائی، چکنی چیزیں اور صفرا بنانے والی چیزوں کا استعمال نہ کریں۔
* سگریٹ، شراب، قبض پیدا کرنے والی ثقیل چیزیں اور پِتّی کو اُچھالنے والی چیزوں سے پرہیز کریں۔
* پُرانے چاول، جو، مُونگ، چنا وغیرہ کا استعمال کریں۔ جس خاص چیز سے پِتّی اُچھل جاتی ہو، اسے نہ کھائیں۔ پیاز، لہسن وغیرہ بھی کئی بار نقصان پہنچاتے ہیں، ان کا استعمال بھی نہ کریں۔
* نہانے کے لئے گرم پانی کا استعمال کریں۔

4- پیشاب کی خرابیاں

(Difficulties of Urination)

بیماری کیوں؟

پیشاب کی خرابیوں میں کئی بیماریاں آتی ہیں، جیسے اگر مثانے میں پیشاب جمع ہو جانے پر رکاوٹ پیدا ہوتی ہے، وہ خارج نہیں ہوتا، تو اسے "پیشاب کی رکاوٹ" کہتے ہیں۔ لڑکیوں کے مثانے میں کسی چیز کا ہونا، سوزاک کا نقص، ادھیڑ عمر کی عورتوں میں بچہ دانی میں حمل یا پھوڑا، رسولی وغیرہ کی وجہ سے پیشاب کی نالی پر دباؤ پڑتا ہے اور بوڑھے لوگوں میں "پروسٹیٹ گلینڈ" کے بڑھ جانے کے باعث مثانے میں پیشاب رک جاتا ہے۔ ایسی حالت کو پیشاب کی خرابی یا نقص کہتے ہیں۔

بیماری کی شناخت

مثانے پر اثر کے باعث مثانہ سوج جاتا ہے، مریض کو بے چینی ہوتی ہے۔ کبھی کبھی پیشاب کے زہریلے اجزاء خُون میں شامل ہو جاتے ہیں، جس کی وجہ سے دماغ میں خرابی پیدا ہونے لگتی ہے۔ پیشاب تکلیف کے ساتھ بُوند بُوند کر کے خارج ہوتا ہے۔

مثانے کی سُوجن میں پیشاب رُک جاتا ہے۔ پیٹ میں درد، اکڑن، کپکپی اور بخار کی شکایت ہو جاتی ہے۔ مثانے میں بہت تیز درد ہوتا ہے۔ پیشاب کرتے وقت جلن بھی ہوتی ہے۔



گھریلو علاج

* اگر بار بار پیشاب آتا ہو، تو 5، 6 عدد سیاہ مرچ، 4، 5 عدد منقہ اور 4، 5 عدد پستہ کے دانے لے کر صبح و شام استعمال کریں۔
* ایک چمچ آنولے کے رَس میں، 1/2 چمچ ہلدی اور ایک چمچ شہد ملا کر استعمال کریں۔ ایک ہفتہ میں پیشاب کی خرابی ختم ہو جائے گی۔
* رات کو لوہے کے برتن میں 50 گرام مسور کی دال پانی میں ملا دیں۔ صبح کے وقت دال کا پانی گھونٹ گھونٹ کر کے پی جائیں۔
* بار بار پیشاب آنے کی عادت کو 100 گرام انگور روزانہ کھانے سے روکا جا سکتا ہے۔
* زیادہ پیشاب آنے کی شکایت کو دُور کرنے کیلئے ایک گرام جاوتری اور تھوڑی سی مصری دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* 2 عدد پختہ کیلوں کو ایک چمچ آنولے کے رَس اور 10 گرام مصری میں ملا لیں۔ اسے 4، 5 دن تک اسی صورت میں استعمال کریں۔ بار بار پیشاب آنے کی شکایت دُور ہو جائے گی۔
* 10 گرام گڑ اور ایک چمچ اجوائن 15 دن تک کھانے سے پیشاب کی خرابی رفع ہوتی ہے۔
* 10 گرام میتھی کی پتیوں کا رَس صبح کے وقت آٹھ دس دن تک صبح اور شام استعمال کریں۔
* دُودھ کے ساتھ 3 رتی خالص سلاجیت استعمال کریں۔
* خشک انار کے چھلکوں کو خشک کر کے پیس لیں۔ اس میں سے ایک چمچ چُورن تازے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* ایک چمچ آنولے کا رَس اور ایک گلاب گنّے کا رَس۔ دونوں کو ملا کر استعمال کریں۔ پیشاب فوراً آئے گا۔
* برگد کے 2 عدد نئے پتوں کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے ایک کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب 1/2 کپ باقی رہ جائے، تو اسے آنچ سے اُتار کر چھان لیں۔ اس میں تھوڑی سی چینی ڈال کر پی جائیں۔ سات دن تک یہ دوا لیں۔
* 4، 5 بُوند چندن کے تیل کی دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ پیشاب کی شکایت دُور ہو جائے گی۔
* 1/2 کپ ناشپاتی کا رَس روزانہ پینے سے کچھ ہی دنوں میں پیشاب کی تمام بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔
* 2 چمچ پودینے کی چٹنی کھانے کے ساتھ کھانے سے پیشاب کی متعلقہ خرابیاں دُور ہو جاتی ہیں۔
* سبز دھنیے کے پتوں کا 2 چمچ رَس شکر میں ملا کر استعمال کریں۔
* 4 چمچ سونف رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ صبح سونف کو چھان کر اس کو پی جائیں۔
* پیشاب کھل کر آنے کے لئے 1/2 کپ انگور کا رَس تقریباً سات دن تک پئیں۔
* ایک چمچ مُولی کا رَس اور ایک چمچ شلجم کا رَس ملا کر استعمال کریں۔
* خربُوزے کی گری 20 گرام لے کر اسے کُوٹ پیس لیں۔ اس کے بعد پانی میں اُبال کر پی جائیں۔ اس سے

پیشاب کھل کر آتا ہے۔

* کھیرے کے 10 گرام بیج لے کر ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔صبح اس پانی کو گرم کر کے چھان لیں۔اس کا استعمال کرنے سے جلن اور پیشاب کا رُکنا دُور ہو جاتا ہے۔
* قلمی شورہ 1/2 چمچ پانی میں ڈال کر پی جائیں۔پیشاب کھل کر آ جائے گا۔
* بَبُول کی تھوڑی سی کچی پھلیوں کو خشک کر لیں۔پھر انہیں کُوٹ کر گھی میں بھون لیں۔اس میں برابر مقدار میں چینی ملا کر استعمال کریں۔
* پیشاب صاف کرنے کے لئے کیلے کے 2 چمچ رَس میں ذرا نمک ڈال کر پئیں۔
* آدھا کپ ککڑی کا رَس پینے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔
* بند گوبھی بغیر مرچ مصالحے کے گھی میں بھون کر کھانے سے پیشاب کی خرابیاں دُور ہو جاتی ہیں۔
* آدھا کپ شہتوت کے رَس میں شکر ملا کر پینے سے پیشاب کا رنگ صاف ہو جاتا ہے۔
* گاجر کا رَس 250 گرام روزانہ پینے سے پیشاب متعلقہ بیماریاں رفع ہو جاتی ہے۔
* لیموں کے بیجوں کو پیس کر ناف پر لگانے سے رُکا ہوا پیشاب آنے لگتا ہے۔
* کُلفہ ساگ کا رَس ایک چمچ روزانہ پینے سے پیشاب کی بیماری جاتی رہتی ہے۔
* بیل کے 8، 10 عدد پتوں کو پانی میں گھسا کر چٹنی بنائیں۔پھر اس میں 4، 5 عدد سیاہ مرچ کا چُورن اور 1/2 چمچ شہد ڈال کر استعمال کریں۔
* 2، 3 چمچ اسپغول کا چھلکا ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔پھر اس میں شکر ڈال کر پی جائیں۔
* ایک چمچ چقندر کا رَس، ایک چمچ آنولے کا رَس اور ایک چمچ چولائی کے ساگ کا رَس پینے سے پیشاب کی خرابیاں رفع ہو جاتی ہیں۔



آیُورویدک علاج

* سونا گیرو 60 گرام، شیتل چینی 20 گرام، دیسی کافور 2 گرام۔ان سب کو باریک پیس کر شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔اس میں سے ایک ایک چمچ لسّی کے ساتھ استعمال کریں۔
* پلاس کی خشک کونپلیں، گوند اور چھال۔تینوں چیزوں کو برابر کی مقدار میں لے کر پیس کر چُورن بنالیں۔اس میں سے چائے کے چمچ کے برابر چُورن دُودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے پیشاب کی بیماری دُور ہو جاتی ہے۔
* انار کی کلی، سفید چندن کا چھلکا، وَنشلوچن، بَبُول کا گوند، دھنیا اور میتھی، سب 10، 10 گرام۔کافور 5 گرام۔ان سب کو آنولے کے تھوڑے سے رَس میں گھوٹ لیں۔پھر بڑے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔2، 2 گولیاں روزانہ صبح اور شام پانی کے ساتھ لیں۔
* آنولے کا رَس 200 گرام، سیاہ مرچ 5 گرام، دارو ہلدی 5 گرام۔تینوں کو رَس میں گھسا کر مریض کو پلائیں۔

* پسی ہلدی 100 گرام، سیاہ مرچ 250 گرام، پرانا گڑ 100 گرام، تینوں کو کوٹ پیس کر توے پر خشک بھون لیں۔اس میں سے روزانہ ایک چمچ چورن صبح کے وقت لیں۔ہر طرح کی پیشاب کی خرابیوں میں یہ نسخہ بہت مفید ہے۔
* لوکی کا رس 10 گرام، قلمی شورہ 2 گرام، مصری 20 گرام۔سب کو 250 گرام پانی میں ملا کر دن میں 2 بار صبح و شام استعمال کریں۔
* اجوائن 2 چمچ ، سیاہ تل 4 چمچ، ہلدی 2 چمچ۔ سب کو پیس کر چورن بنالیں۔ اس میں 150 گرام پرانا گڑ ملائیں۔اس کی چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں۔صبح اور شام ایک ایک گولی تازے پانی سے لیں۔
* سفید زیرہ 12 گرام، قلمی شورہ 2 چٹکی، ریوند چینی 1/2 چمچ۔ایک گلاس پانی میں حل کر کے چھان لیں۔اس میں مصری ملا کر رکھ لیں۔اس کو دن بھر میں 4 بار پئیں۔
* سفید کمل کی گانٹھ کا چورن 2 چٹکی، زیرے کا چورن 1/2 چمچ، چینی 1/2 چمچ اور گھی 10 گرام۔ان سب کو ملا کر صبح و شام استعمال کریں۔



تیار شدہ یونانی دوائیں

پیشاب کے بار بار آنے میں مندرجہ ذیل دوائیں لیں:۔

* جوارش زرعونی......6 گرام، سوتے وقت لیں۔
* جوارش جالینوس......6 سے 7 گرام سوتے وقت لیں۔
* معجون فلاسفہ......6 گرام، سوتے وقت لیں۔
* معجون کندر......6 گرام، سوتے وقت لیں۔
* معجون ماسک البول۔125 ملی گرام، جوارش جالینوس 6 گرام میں ملا کر سوتے وقت لیں۔

پیشاب میں خون آنے پر مندرجہ ذیل دوائیں لیں:۔

* شربت انجبار......30 ملی لیٹر پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
* شربت بزوری......30 ملی لیٹر پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
* قرص کہربا......2 قرص پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
* قرص گلنار......2 قرص پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
* کشتہ سنگ جراحت......2 سے 4 رتی تک لیں۔

پیشاب کے بند ہو جانے پر مندرجہ ذیل دوائیں لیں:۔

* جوارش شہریاراں......5 سے 10 گرام، عرق بادیان یا پانی کے ساتھ صبح یا شام کے وقت لیں۔
* شربت آلو بالو......25 سے 50 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ لیں۔
* شربت انناس......25 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ لیں۔

* شربت بزوری معتدل...... 25 سے 50 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ لیں۔

پیشاب کی جلن میں مندرجہ ذیل دوائیں لیں۔

* نبادق البزور...... 4 سے 8 گرام، شربت بزوری کے ساتھ لیں۔
* شربت بزوری بارد...... 25 سے 50 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ لیں۔

ہومیو پیتھک علاج



* مثانے میں درد کے باعث پیشاب کرتے وقت جلن کی شکایت ہو، تو ''ایسڈ گیلک'' دیں۔
* پیشاب کو روکنے سے پریشانی، انجانے میں پیشاب کا نکل جانا، بار بار پیشاب آنے پر بُوند بُوند کر کے پیشاب آتا ہو۔ ایسی حالت میں ''کسٹم'' دیں۔
* اچانک پیشاب رُکے، تو ''ٹیریبنتھنا 6'' اور ''کنتھرس 6'' باری باری سے دیں۔ ایک ایک گھنٹے بعد دوا دیتے رہیں۔ پیشاب کھل کر آنے لگے، تو دوا بند کر دیں۔
* پیشاب میں جلن، خارش، تکلیف، سپاری میں درد۔ ان تمام علامات میں ''پیٹروسیلنم'' دیں۔
* پیشاب آنے کی حاجت کو روک پانا، آدھی رات کو جلن اور درد۔ ان علامات میں ''گوائیکم'' دیں۔
* پیشاب آنے پر بُوند بُوند نکلنا، بستر پر پیشاب نکل جانا۔ ان علامات میں ''وربیسکم'' دیں۔
* بچوں کا بستر پر پیشاب نکل جانے کی حالت میں ''بلومیا'' دیں۔
* بے خبری میں پیشاب نکلنا، چھینکنے اور کھانسنے سے پیشاب آ جانا، لیکن جب پیشاب کی حاجت ہو، تو بیٹھنے پر پیشاب کا نہ نکلنا۔ ان حالات میں ''نیٹرم میور'' دیں۔
* ہر طرح کی پیشاب کی خرابیوں کیلئے ''ایسٹولیشیا کلسیرس'' دیں۔
* پیشاب کرتے وقت زور لگانا پڑے، زور لگانے سے ہوا خارج ہو جائے۔ ان علامات میں ''ایلیومینا'' دیں۔
* زیادہ مقدار میں اچانک پیشاب نکل جائے، بعد میں بہت تھوڑا پیشاب آئے۔ ان علامات میں ''ارجنٹائن'' دیں۔
* خُون ملا پیشاب، کم پیشاب، پیشاب کا بالکل نہ ہونا، پیشاب آتے وقت جلن۔ ان علامات میں ''آسائی'' دیں۔
* پیشاب کرنے کی بار بار حاجت، مثانے میں جلن، گردے میں درد، پیشاب گرم۔ ان سب علامات میں ''کیھنکا'' دیں۔
* سوتے وقت ایسا معلوم ہو کہ پیشاب نالی میں کیا جا رہا ہے، لیکن بستر پر پیشاب نکل جائے۔ ان علامات میں ''کریازوٹ'' دیں۔
* بچے کی پیدائش کے بعد پیشاب کی رُکاوٹ۔ اس میں ''ایکونائیٹ'' بہت کارگر ہے۔
* پیشاب نلی میں جلن ہو، تو ''آرنسکم'' دیں۔
* پیشاب لگنے پر پیشاب کے لئے بیٹھنا، لیکن کوشش کرنے پر بُوند بُوند پیشاب آئے، تو ''روٹا'' دیں۔



بائیوکیمک علاج

- پیشاب کھل کر لانے کیلئے ''فیرم فاس 12x''، ''کالی میور 3x''، ''نیٹرم فلور 3x'' اور ''سائیلیشیا 12x'' دیں۔
- پیشاب متعلقہ تمام بیماریوں کے لئے ''فیرم فاس 3x''، ''کالی میور 3x''، ''کالی فاس 3x''، نیٹرم میور 3x'' اور ''سائیلشیا 12x'' دیں۔
- مثانے میں سُوجن، پیشاب کا رنگ گاڑھا، سفید بلغم نکلنے جیسا پیشاب۔ اِن سب علامات میں ''کیلی میور 6x، 12'' دیں۔
- پیشاب کے ساتھ پیپ جیسا موادروکنے کے لئے ''کیلیر یا سلف 3x، 6x'' دیں۔
- ''کیلکیر یا فلور 3x'' اور ''نیٹرم سلف 3x''۔ دونوں کو ملا کر دینے سے پیشاب متعلقہ تمام بیماریاں دُور ہو جاتی ہیں۔
- اگر پیشاب رُک گیا ہو، تو ''کیلکیر یا فاس 3x'' اور ''نیٹرم فاس 3x'' ملا کر دیں۔
- مثانے کی کمزوری اور پیشاب کا زیادہ مقدار میں آنا۔ ان دونوں علامات میں ''کیلکیر یا فلو 3x'' دیں۔
- پیشاب کی زیادتی کی بیماری دُور کرنے کے لئے ''نیٹرم سلف 200x'' دیں۔
- شدید درد، بخار، دن میں ہر وقت پیشاب کرنے کی حاجت رہنا اور بار بار پیشاب آنا۔ ان سب علامات میں ''فیرم فاس 6x'' دیں۔
- پیشاب کرتے وقت جلن، ایسا محسوس ہو کہ جیسے کوئی کاٹ رہا ہے۔ اس کے لئے ''نیٹرم میور 12x'' دیں۔
- مثانے کی سُوجن میں زرد رنگ کا مواد نکلنے پر ''کیلے سلف 6x'' دیں۔
- ''کیلکیر یا فلور 3x'' اور ''نیٹرم سلف 3x'' ملا کر دینے سے پیشاب متعلقہ تمام بیماریاں دُور ہو جاتی ہیں۔

غذا اور پرہیز

- زُود ہضم، ہلکی خوردنی چیزوں اور پھلوں کا استعمال زیادہ کریں۔
- گڑ، سُرخ مرچ، مٹھائی، تیل، آچار، مصالحہ، مباشرت، ورزش وغیرہ سے پرہیز کریں۔



عام لیکن خطرناک بیماریاں

-1	السر	(Ulcer)
-2	ہائی بلڈ پریشر	(Hypertension)
-3	خون کی کمی	(Anaemia)
-4	بواسیر	(Piles)
-5	پتھری	(Calculus)
-6	خارش	(Scalies)
-7	ذیابیطس	(Diabetes)
-8	جلد کی بیماریاں	(Skin Diseases)
-9	برص، پھلبہری یا سفید داغ	(Leucoderma)
-10	پھوڑے پھنسیاں	(Boils)

9 عام لیکن خطرناک بیماریاں

صابر لوگ بے حوصلہ نہیں ہوتے۔ وہ ہر طرح سے کوشش کر کے اپنے کام کو ثابت کرنے میں مصروف ہوتے ہیں۔ مصیبت کو دُور کرنے والی ایک ہی دوا ہے...... دُور سے دُکھ کو سلام کرنا اور رنج و غم کو ترک کرنا۔ مصیبت میں جو ثابت قدم رہتے ہیں۔ وہ تباہ ہونے سے بچ جاتے ہیں۔ صبر اور حوصلہ، دِل کے دو ہاتھ ہیں۔ انہیں محفوظ رکھنا ہر شخص کا کام ہے۔

1- السر

(Ulcer)

بیماری کیوں؟

دن بھر میں آٹھ دس پیالے چائے پینے، کافی، سگریٹ اور شراب کا بہت زیادہ استعمال کرنے، تُرش، تیز اور گرم چیزیں کھانے، تیزابی کھانا، پریشانی، حسد، جلن، غُصّہ وغیرہ سے، کام کا دباؤ۔ ذہنی تناؤ، بے صبری، زہریلے نقائص جسم میں جمع ہونے وغیرہ کی وجہ سے السر بن جاتا ہے۔ اس میں معدے اور اثنائے عشری آنت (Duodenum) میں زخم بن جاتے ہیں۔ اس کی وجہ سے ہاضم رَسوں (Digest Juices) کے بننے کا کام رُک جاتا ہے۔

بیماری کی شناخت

پیٹ میں جلن، کھٹے کھٹے ڈکار، صفرا کا بڑھنا، متلی اور چکرانا، اچھا نہ لگنا، کھانا کھانے کے بعد پیٹ میں جلن، قبض کی شکایت، بیماری بڑھنے پر فضلے کے ساتھ خون آنا، جسم میں کمزوری، دل میں بے سکونی وغیرہ اس بیماری کی شناخت ہیں۔

گھریلو علاج

* کھانا کھانے کے بعد 2 چمچ سنگترے کا رس روزانہ پیئیں۔
* آنولے کا چُورن ایک چمچ، سونٹھ کا چُورن 1/2 چمچ، زیرہ کا چُورن 1/2 چمچ، پسی ہوئی (چُورن) مصری ایک چمچ۔

سب کو ملا کر 2 خوراکیں۔ صبح اور شام ایک ایک خوراک لیں۔

- ✱ پان کے سبز پتوں کا 1/2 چمچ رَس استعمال کریں۔
- ✱ ایک چمچ آنولے کا رَس اور ایک چمچ شہد۔ دونوں کو ملا کر استعمال کریں۔
- ✱ 2 عدد چھوٹی ہرڑ اور 4 عدد منقہ۔ دونوں کی چٹنی صبح کے وقت کھائیں۔
- ✱ 2 چمچ انار کا رَس روزانہ استعمال کریں۔
- ✱ بند گوبھی کا رَس پینے سے معدے کا السر ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس کا رَس ایک کپ دن میں تین بار دو ہفتے تک پیئیں۔ تازہ رَس ہی مفید ہے۔ کچے پتے بھی کھائے جا سکتے ہیں۔



آیُورویدک علاج

- ✱ ارنڈی کا تیل 2 چمچ، دُودھ میں ملا کر استعمال کرنے سے آنتوں کا السر ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- ✱ دیودارُو، ڈھاک، آم کی جڑ، گج، پیپل، بچن اور اسگندھ کو گائے کے دُودھ میں پیس کر پیٹ پر لیپ کریں۔
- ✱ دیودارُو، بچن اور بجورا لیموں۔ ان کو ہموزن لے کر پانی میں ملا کر استعمال کریں۔
- ✱ اسگندھ 2 گرام، پانی میں پیس کر استعمال کریں۔



ہومیو پیتھک علاج

- ✱ پیٹ میں زیادہ جلن رہنا اور کھٹی ڈکاریں آنے پر ''نیٹرم فاس 6x'' کی 4،4 گولیاں دن میں تین بار دیں۔
- ✱ ''ایسڈ سلف'' پیٹ کے السر کی بہترین دوا ہے۔
- ✱ سر درد اور ہاتھ سر پر رکھنے پر آرام ملتا ہے، تو ''ایسڈ سلف 30'' دن میں تین بار دینا مفید ہے۔ ساتھ ہی ''اینا کارڈیم 30'' اور ''نیٹرم فاس 6x'' بھی دینی چاہیے۔
- ✱ پیٹ میں السر کے ساتھ گیس کی شکایت ہونے پر ''لائیکو پوڈیم 200'' کی ایک 2 خوراکیں دیں۔
- ✱ اگر مریض بھوک برداشت نہ کر پائے اور کچھ کھانے کے بعد آرام ملے، تو ''اینا کارڈیم 30'' دینی چاہیے۔



بائیو کیمک علاج

- ✱ آنتوں میں زخم ہونے پر ''کیلکیر یا سلف'' دیں۔
- ✱ آنتوں میں زخم ہو جانے پر اگر السر کی شکایت ہو، تو ''کیلکیر یا فاس 3x یا 12x'' دیں۔ اس سے فائدہ نہ ہونے پر ''کالی فاس 3x'' ''نیٹرم فاس 3x'' اور ''نیٹرم سلف'' ملا کر دیں۔
- ✱ پیٹ اور آنتوں میں زخم، بے چینی، غصہ زیادہ آنا وغیرہ علامات میں ''کیلکیر یا فلور 3x'' کیلکیر یا فاس 12x'' اور ''فیرم فاس 12x'' اور ''کالی فاس 3x'' برابر کی مقدار میں ملا کر دیں۔
- ✱ ''نیٹرم فاس 3x'' اور ''سائیلیشیا'' اس بیماری کی اچھی دوائیں ہیں۔

غذا اور پرہیز

* باقاعدہ طور سے دوائی لیں۔
* چائے، کافی ٹھنڈی کر کے لیں، زیادہ گرم نہ پیئیں۔ ان کا استعمال کم کر دیں، یا بند کر دیں، تو اچھا ہے۔
* شراب، سگریٹ بالکل چھوڑ دیں، اس سے السر زیادہ نہیں بھرتا۔
* خود کو تناؤ سے آزاد رکھیں، کیونکہ آپ کے جسم کا کنٹرول آپ کے دماغ سے ہوتا ہے، تناؤ سے، پریشانی سے، غصہ سے تیزابیت (ایسڈیٹی) زیادہ پیدا ہوتی ہے، جو کہ دوبارہ السر بناتی ہے۔
* متوازن غذا لینی چاہئے۔ تازے پھل سبزیاں وغیرہ لیں۔
* کھانے میں زیادہ کاربوہائیڈریٹ والی چیزیں نہ کھائیں، جیسے...... چاول، آلو وغیرہ۔ پروٹین کھانے میں بہت کم بھی نہ ہو۔
* خالی پیٹ زیادہ دیر تک نہیں رہنا چاہئے۔ ایک بار میں زیادہ کھانا نہیں کھانا چاہئے۔ تھوڑا تھوڑا کھانا دو بار کی بجائے تین بار لیں۔ کھانے کو آہستہ آہستہ چبا چبا کر کھائیں۔
* زیادہ نمک، مرچ مصالحے، آچار، چاٹ وغیرہ نہیں کھانے چاہئیں۔
* احتیاط اور پرہیز کے باوجود اگر درد ہو جائے، اگر گیسٹرک السر ہو، تو آپ ٹھنڈا دودھ اور ہومیو پیتھک دوا ''نیٹرم فاس'' لیں۔ اگر ڈیوڈونل السر ہو، تو کچھ میٹھے بسکٹ، یا ہلکا کھانا لے لیں، آرام ملے گا۔

2- ہائی بلڈ پریشر

(Hypertention)



بیماری کیوں؟

دراصل ہائی بلڈ پریشر کوئی بیماری نہیں ہے، بلکہ یہ ایک علامت ہے، جو دل، گردے یا خون کے دورے میں کچھ خرابی ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ کچھ لوگوں میں یہ بلڈ پریشر موروثی ہوتا ہے، اس لئے یہ کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے۔ جن لوگوں کی زندگی تناؤ میں بسر ہوتی ہے، ان کو بلڈ پریشر کی شکایت زیادہ رہتی ہے۔ کئی بار دیکھا گیا ہے کہ زیادہ غصہ، خوف، دُکھ، وہم وغیرہ کی وجہ سے بھی بلڈ پریشر ہو جاتا ہے۔ زیادہ موٹے لوگوں کو یا جو لوگ جسمانی محنت کم کرتے ہیں، ان کو بھی بلڈ پریشر آ گھیرتا ہے۔ حاملہ اور بوڑھے لوگ بھی ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ بیڑی سگریٹ پینے، زیادہ مباشرت کرنے، پروسٹیٹ گلینڈ کی بیماری، ذیابیطس، گنٹھیا، بہت زیادہ دماغی کام کرنے، قبض وغیرہ کی وجوہات سے بھی بلڈ پریشر ہو جاتا ہے۔



بیماری کی شناخت

شروع میں سر میں درد رہتا ہے، چکّر آتے ہیں، دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے، سر میں بھاری پن رہتا ہے، کام میں دل نہیں لگتا۔ اس کے بعد بیماری بڑھ جانے پر دل گھبرانا، قے ہو جانا، بے چینی، ہاضمے متعلق خرابی، قبض، بدہضمی، آنکھوں کے آگے دھندلا پن، نیند نہ آنا وغیرہ کی شکایت ہونے لگتی ہے۔ بیماری جب بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے، تو ناک سے خُون آنے لگتا ہے، دل میں درد شروع ہو جاتا ہے، ہاتھ پاؤں سُن ہو جاتے ہیں، کئی بار دل کی رفتار رُک جاتی ہے اور شخص کی موت واقع ہو جاتی ہے۔



گھریلو علاج

* ہائی بلڈ پریشر کے شکار لوگوں کو روزانہ کھانے کے بعد پختہ پپیتے کو کھانا چاہیے۔
* ایک کپ تربوز کے رَس میں ایک چٹکی سوندھا نمک ڈال کر پینے سے بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔
* آنولے کا چُورن 1/2 چمچ، گلو کا چُورن 1/2 چمچ اور 2 چٹکی سونٹھ۔ تینوں کو ملا کر گرم پانی سے استعمال کریں۔
* کیلے کے تنے کا رَس نکال کر 1/2 کپ صبح اور 1/2 کپ شام کو پئیں۔ کچھ ہی دنوں میں بلڈ پریشر کی شکایت دُور ہو جائے گی۔
* ایک کپ نیم کی پتّیوں کے رَس میں سوندھا نمک ڈال کر استعمال کریں۔
* ایک چمچ پیاز کا رَس، ایک چمچ لہسن کا رَس اور ایک چمچ ادرک کا رَس۔ ان سب میں تھوڑا سا سوندھا نمک ملا کر صبح و شام پئیں۔ ہائی بلڈ پریشر کی بیماری آٹھ دس دن میں ختم ہو جائے گی۔
* پانی میں ایک لیموں نچوڑ کر پندرہ دن تک استعمال کریں۔
* ایک چمچ پیاز کا رَس شہد کے ساتھ دن میں دو بار استعمال کریں۔ یہ ہائی بلڈ پریشر میں بہت مفید ہے۔
* ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو پاؤں کے تلوؤں پر مہندی لگانی چاہیے۔
* آنولے کا چُورن ایک چمچ، سرپ گندھا 3 گرام، گلو کا چُورن ایک چمچ۔ تینوں کو ملا کر ایک خوراک بنا لیں اور صبح و شام اس کا استعمال کریں۔
* ایک کپ ٹماٹر کے رَس میں شہد ملا کر پینے سے ہائی بلڈ پریشر کی بیماری پندرہ دنوں میں چلی جاتی ہے۔
* ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو، پیٹھا، ٹینڈہ، لوکی وغیرہ کی سبزیوں کا استعمال زیادہ مقدار میں کرنا چاہیے، کیونکہ ان میں بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کی قُوّت ہوتی ہے۔
* گرمی کے موسم میں 2 چمچ ککڑی کا رَس روزانہ پینا چاہیے۔



ہو میپیتھک علاج

* سر میں چکّر، شدید درد، نبض تیز وغیرہ علامات کو دیکھ کر ''بیلا ڈونا 30'' دیں۔

- دماغی کمزوری قوتِ سوچ کمزور، دل کا دھڑکنا، کھڑا ہونے پر پاؤں کانپنا، سر درد، کمزوری، سر میں بہت زیادہ بھاری پن۔ ان تمام علامات میں "کونیئم 30یا200" دیں۔
- ہائی بلڈ پریشر کی کارگر دوا "لیکیسس 200،10 ایم" ہے۔ اس سے مریض کو نیند بھی آ جاتی ہے۔
- ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے لئے "برائیونیا30" اور "رسٹاکس 30" ملا کر صبح و شام دن میں دو بار دیں۔
- اگر صدمے، غصّے یا خوف کے باعث بلڈ پریشر بڑھ گیا ہے، تو "جیلسیمیئم 200،1ایم،10ایم دیں۔
- اگر محبت میں مایوسی، دُکھ، غصّہ، سر میں شدید درد، چکر تھوڑی سی محنت کرنے کے بعد دل کی دھڑکن بڑھ جانا، نبض کا آہستہ چلنا، نیند نہ آنا وغیرہ علامات میں "آورم میٹالیکم۔30، 200" دیں۔
- سانس لینے میں دشواری، دل کی دھڑکن تیز، چکر آنا، آنکھوں کے سامنے چنگاریاں، سیاہ دھبے اُڑتے دکھائے دیں۔ ان علامات میں "گلونائین200" دیں۔
- جو لوگ گوشت خور ہیں اور جن کو ہائی بلڈ پریشر رہتا ہے، ان کو "ایلیئم مدر ٹنکچر" دوا دن میں چار بار لینی چاہیئے۔
- ہائی بلڈ پریشر نا معلوم وجوہات سے ہو، تو "راولفیا سرپینٹے مدر ٹنکچر" کی 15 بوند 2 چمچ پانی میں دن میں چار بار لیں۔
- بلڈ پریشر بڑھنے کی حالت میں مریض کو بے چینی۔ اس حالت میں "بیرائیٹا میور 6x" دیں۔ یہ بوڑھے لوگوں کے بلڈ پریشر کو ٹھیک کرتی ہے۔
- زیادہ نمک کھانے والے لوگوں کو اگر ہائی بلڈ پریشر کی شکایت ہو، تو "اِیگنیشیا" دیں۔
- ہائی بلڈ پریشر، بازؤں میں یوں معلوم ہو کہ جیسے کوئی سوئیاں چبھو رہا ہے، تو "ایکونائیٹ نیپلیس" دیں۔



بائیوکیمک علاج

بائیوکیمک میں ہائی بلڈ پریشر کی کچھ مشہور دوائیں ہیں، جو کہ مندرجہ ذیل ہیں:۔

- "فیرم فاس 3x" کالی میور 3x" "کیلکیر یا فاس 3x"۔ ان کو ملا کر دینا چاہیئے۔ اس سے فوراً ہی ہائی بلڈ پریشر کنٹرول ہو جاتا ہے۔
- "کیلکیر یا فلور 3x" کیلکیر یا فاس 3x یا 12x" "فیرم فاس 12x" "کالی میور 3x" کالی فاس 3x" اور "میگنیشیا فاس 3x" ملا کر دیں۔

غذا اور پرہیز

- گوشت، شراب، تمباکو نوشی، نمک، مرچ، چائے، تُرش چیزیں، تیل، بناسپتی گھی، گڑ، کریلا، بینگن، مُولی، میتھی، اروی، اُڑد، چنے کی دال وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔
- پریشانی، غصّہ، صدمہ، مباشرت، دن میں سونا، دھوپ میں گھومنا وغیرہ نقصان دہ ہیں۔
- دُودھ، بادام، پستہ، کاجو، اخروٹ، سیب، پپیتہ، انجیر وغیرہ مفید ہیں۔
- ہلکے کام کے بعد مکمل آرام کریں۔ نہانے سے پہلے تیل کی مالش کریں۔

* صبح و شام کھلی ہوا میں سیر کریں، اور یوگا آسن کریں۔
* ہفتہ میں ایک بار پھلوں کا جوس ضرور لیں۔

3- خُون کی کمی

(Anaemia)



بیماری کیوں؟

خُون کے سرخ ذرّات ''ہیموگلوبن'' میں آئرن عنصر کی کمی، مقوّی غذا کی کمی، ہرے پتّوں والی سبزیوں کا استعمال نہ کرنے وغیرہ کی وجہ سے خُون کی کمی (اینیمیا) کی بیماری ہو جاتی ہے۔ جسم کے حساب سے مکمل خوراک نہ ملنے کی وجہ سے بھی یہ بیماری ہو جاتی ہے۔



بیماری کی شناخت

جسم میں طاقت کی کمی، چہرے کی چمک کا ختم ہونا، ناخنوں کا رنگ سفید، محنت کرنے کی خواہش کا نہ ہونا، جسم تھکا تھکا سا، بھوک نہ لگنا، پیٹ کی صفائی نہ ہونا وغیرہ اس بیماری کا خاص علامات ہیں۔ خُون کی کمی ہونے پر عورتوں کو ماہواری ٹھیک سے نہیں ہوتی ہے۔



گھریلو علاج

* سہجن کے پتّوں کی سبزی کھانے سے آئرن عنصر حاصل ہوتا ہے۔ یہ خُون کی کمی کو دُور کرتا ہے۔
* پیپل کا دُودھ 4 بُوند صبح کے وقت بتاشے پر ڈال کر کھائیں۔
* 8 دن تک 4 عدد چیکو روزانہ کھائیں۔
* گاجر، پالک اور ٹماٹر کا رس 1/2، 1/2 کپ چالیس دنوں تک روزانہ لیں۔
* 2 کپ گاجر کا رس روزانہ 30 دنوں تک لیں۔
* آملے کا چُورن ایک چمچ اور تلوں کا چُورن 2 چمچ۔ دونوں کو ملا کر شہد کے ساتھ ایک ماہ تک روزانہ استعمال کریں۔
* 1/2 کپ انار کے رس میں تھوڑی سی سیاہ مرچ اور تھوڑا سا سوندھا نمک ملا کر بیس دنوں تک پیئیں۔
* فالسہ لگاتار 40 دنوں تک کھانے سے خُون کی کمی دُور ہو جاتی ہے اور نیا خُون بننے کا راستہ کھل جاتا ہے۔
* ایک کپ انگور کا رس بیس دنوں تک پینے سے خُون کا زیاں کم ہو جاتا ہے، لیکن انگور کا استعمال کرتے وقت چائے کا استعمال بند کر دیں۔
* پپیتے کا 250 گرام گُودا روزانہ کھائیں۔ بیس دنوں تک پپیتہ کھانے سے خُون کی کمی دُور ہو جاتی ہے۔

* دار چینی 5 گرام، سیاہ تل 10 گرام۔ دونوں کو پیس کر کاڑھا بنا کر پی جائیں۔
* پختہ آڑوں کا ایک کپ رس آٹھ دس دن تک استعمال کریں۔
* دس پندرہ دن تک روزانہ ''مینگو شیک'' (تقریباً 300 گرام) پینے سے خون کی متعلقہ نقائص دور ہو جاتے ہیں۔
* آٹھ دس دن تک روزانہ آلو بخارے کے رس کا ایک کپ صبح اور ایک کپ شام کو پیئں۔
* ایک کپ چقندر کا رس روزانہ پیئں۔
* 2 چمچ پیاز کا رس شہد کے ساتھ روزانہ چاٹیں۔



تیار شدہ یونانی دوائیں

* شربت فولاد...... 5 سے 10 ملی لیٹر، کھانا کھانے کے بعد لیں۔
* شربت مویز...... 5 سے 10 ملی لیٹر، کھانا کھانے کے بعد لیں۔
* عرق ماء اللحم انگور دو آتشہ...... 30 سے 60 ملی لیٹر، تک لیں۔
* کشتہ خبث الحدید...... 125 ملی گرام، صبح و شام مکھن کے ساتھ لیں۔
* کشتہ فولاد شنگرفی...... 60 سے 125 ملی گرام مکھن یا بالائی کے ساتھ لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* اگر خون میں سرخ ذرّات کم ہو جانے کی شکایت ہو، تو ''ویرا ایکا میوز'' کا استعمال کریں۔
* تمام بلغمی جھلیوں میں زرد پن، جسم میں خون کی کمی کے باعث کمزوری، آہستہ آہستہ چلنے پر آرام، تھوڑی سی محنت سے جسم میں کمزوری۔ ان تمام علامات میں ''میٹالکم 3x یا 30'' لیں۔
* عورتوں کی ماہواری بند ہو جانے پر جسم میں خون کی کمی کی علامات دکھائی دیں، تو ''فیرم میوز'' دیں۔
* زیادہ دنوں تک کسی بیماری کے ہونے کے باعث جسم میں خون کی کمی۔ اس میں ''لیسیتھن'' دیں۔
* جسم میں ذرا سی ہوا لگنے پر تکلیف، خون کی کمی سے بے حد کمزوری، بے قاعدہ ماہواری کا آنا (عورتوں میں) کھانا ہضم نہ ہونا، دھندلا دکھائی دینا وغیرہ میں ''سائیکلا مین'' دیں۔
* جو عورتیں موٹی، گول مٹول، تھلتھل، دیکھنے میں پہلوان، لیکن اندر سے طاقت کی کمی، زرد چہرہ، پلکوں پر ہلکی سوجن۔ ان سب علامات میں ''ڈیجی ٹیلس'' دیں۔
* جسم میں جیسے جان نہ رہنا، دونوں گھٹنوں اور پاؤں کا ٹھنڈا ہونا، لاشعوری حالت۔ ان تمام علامات میں ''کاربو ویج'' دیں۔ لڑکیوں میں خون کی کمی، قے ہونا، جسم میں جلن، ہر وقت پردے میں رہنے کی خواہش۔ ان سب علامات میں ''پلیسٹلا 30'' دیں۔
* کھانے میں غذائیت نہ ملنے کے باعث خون کی کمی ہونے پر ''کیلکیریا کارب'' دیں۔

* اگر اینیمیا کی بیماری پرانی ہو، نیند کے وقت بے ہوشی سی، پسینہ زیادہ، سفید سیلان رحم کی شکایت۔ ان تمام علامات میں ''فاسفورک ایسڈ'' دیں۔



بائیو کیمک علاج

* بدہضمی، قے، ڈکاریں، جسم میں بے حد کمزوری، چلنے پھرنے اور سیڑھیوں پر چڑھنے سے بے حد تکان۔ ان سب علامات میں مریض کو ''نیٹرم فاس 12x'' دیں۔
* ذہنی بے چینی کے باعث اینیما، دماغ میں اینیمیا، زیادہ دنوں تک بیماری رہنے کے باعث کمزوری، نوجوانوں میں خُون کی کمی، جگر کی خرابی، زبان پر سفیدی سی جم جانا، خُون کی کمی کے باعث ایگزیما، خارش وغیرہ بیماری۔ ان علامات میں ''کیلکیر یافاس'' کے ساتھ ''کیلی میور 6x'' باری باری سے دیں۔
* بچوں کو خُون کی کمی کی شکایت، موٹے اور ڈھلکے مریضوں میں خُون کی کمی۔ ان علامات میں ''سائیلیشیا 6x یا 30'' دیں۔
* جسم میں خُون پانی کی طرح پتلا، لڑکیوں میں خُون کی کمی، ملیریا کے باعث اینیمیا، قبض، چھاتی کا تیزی سے دھڑکنا، صبح کے وقت کھانسی، بیماری کے بعد اینیمیا، سُستی، زبان کی نوک پر چھالے۔ ان تمام علامات میں ''نیٹرم میور 30'' دیں۔

4- بواسیر

(Piles)



بیماری کیوں؟

ریح، صفرا اور بلغم جب آلودہ ہو کر مقعد کے گوشت پر مسّوں کی صُورت میں دکھائی دینے لگتا ہے، تو اِسے بواسیر کہتے ہیں۔ یہ بیماری قبض کی وجہ سے فضلے کے اخراج کے لئے زور لگانے، چٹپٹی اور مصالحے دار چیزیں کھانے، شراب پینے، رات کو جاگنے، جسمانی محنت کم کرنے، بار بار جلاب لینے، گرم یا نرم جگہ پر بیٹھنے، ثقیل چیزیں کھانے کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہے۔ بواسیر ''خُونی'' اور ''ریحی'' دو طرح کی ہوتی ہے۔



بیماری کی شناخت

مقعد پر نسیں پھُول کر بڑی ہو جاتی ہیں۔ کئی بار تو وہ چنے اور منقے کے سائز سے بھی بڑی ہو جاتی ہے۔ ان کو ''مسّے'' کہتے ہیں۔ یہ مسّے مقعد کے اندر اور باہر دونوں جگہ ہوتے ہیں۔ ان میں کانٹے چُبھنے جیسا درد ہوتا ہے۔ بار بار فضلے کی حاجت ہوتی ہے۔ مقعد میں خارش، سرسراہٹ اور درد ہوتا ہے۔ قبض کی شکایت رہتی ہے۔ خُونی بواسیر میں فضلے کے اخراج کے وقت خُون بھی آتا ہے۔



گھریلو علاج

* سیاہ مرچ 20 گرام، زیرہ 200 گرام اور مصری 20 گرام۔ تینوں چیزوں کو کوٹ پیس کر کپڑ چھان کر کے شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس میں سے ایک ایک چمچ صبح و شام پانی کے ساتھ پھانک لیں۔
* نیم کا تیل دن میں چار بار مسّوں پر لگائیں۔
* گاجر کا رَس 2 کپ اور پالک کا رَس ایک کپ۔ دونوں کو روزانہ بیس دن پیئیں ہر طرح کی بواسیر جاتی رہے گی۔
* اِملی کے پتوں کا 2 چمچ رَس پانی ملا کر نکالیں۔ اس کی دو خوراکیں کریں۔ صبح اور شام اس رَس کو پینے سے خُونی بواسیر ختم ہو جاتی ہے۔
* صبح خالی پیٹ پپیتے کا روزانہ استعمال کریں۔
* کریلوں کو کچل کر ان کا 2 چمچ رَس نکالیں۔ اس میں تھوڑی سی چینی ملا کر پی جائیں۔ یہ دوا روزانہ تیس دن تک استعمال کریں۔
* بواسیر کے مسّوں پر پھٹکری پیس کر گھی میں ملا کر روزانہ لگائیں۔
* ایک چمچ لیموں کا رَس، 4 چمچ زیتون کا تیل، 4 گرین گلیسرین۔ تینوں کو ملا کر ایک شیشی میں رکھ لیں۔ اِسے دِن میں چار پانچ بار مسّوں پر روئی کے ٹکڑے سے لگائیں۔
* 2 چمچ مُولی کا رَس پانی میں ڈال کر پانی تیار کریں۔ فضلے کو خارج کرنے کے بعد مقعد کو مُولی کے پانی سے دھوئیں۔ یہ عمل روزانہ صبح و شام چالیس دن تک کریں۔
* 4 چمچ پیاز کا رَس نکال کر نیم کے تیل میں ملا کر مسّوں پر لگائیں۔
* لوکی یا تروئی کے پتّوں کو پیس کر مسّوں پر لیپ کرنے سے مسّے ختم ہو جاتے ہیں۔
* روزانہ مسّوں پر ارنڈ کا تیل لگائیں۔ کچھ دنوں کے بعد ریحی بواسیر ختم ہو جاتی ہے۔
* چائے کی پتّیوں کو پیس کر مرہم کی طرح مسّوں پر لیپ کریں۔
* ایک گلاس پانی میں 2 عدد ماجوپھل پیس کر ڈالیں۔ ٹھنڈا کر کے اس سے مقعد دھوئیں۔ بواسیر کم ہو جائے گی۔
* کریلے کے بیج خشک کر کے پیس لیں اور کپڑ چھان کر لیں۔ اس چُورن میں تھوڑا سا شہد اور سرکہ ملا کر مسّوں پر لیپ کریں۔ تقریباً بیس دن تک روزانہ لگانے سے بواسیر کی بیماری دُور ہو جائے گی۔
* سبز دھنیے کا ایک چمچ رَس لے کر اس میں تھوڑی سی مصری ملا کر صبح کے وقت پی لیں۔ اس سے خُونی بواسیر ختم ہو جائے گی۔
* 20 گرام گوار پاٹھا رَس میں تھوڑا سا سوندھا نمک ڈال کر روزانہ استعمال کریں۔
* خونی بواسیر میں ناریل کی جٹا کو جلا کر اس کی راکھ میں دیسی گھی ملا کر مقعد کے اندر تک لگائیں۔
* چھوٹی ہرڑ کا چُورن 1/2 چمچ روزانہ لینے سے ریحی بواسیر جاتی رہتی ہے۔

- ایک چمچ سونٹھ، ایک چمچ زیرہ اور ایک چمچ دھنیا۔ تینوں کا کاڑھا بنا کر کچھ دنوں تک پئیں۔
- ایک چمچ سہاگہ، ایک چمچ ہلدی، تھوڑی سے اِملی کے پتے، ایک چمچ چیتے کی جڑ اور 10 گرام گُڑ۔ ان سب کو پیس کر چٹنی بنالیں۔ اس چٹنی کا لیپ مسّوں پر لگائیں۔
- تھوڑی سی دُوب لے کر دھولیں۔ پھر بغیر پانی ڈالے اس کا رَس نکال لیں۔ اس رَس کو روئی کے ٹکڑے سے مسّوں پر لگائیں۔ کچھ ہی دنوں میں بواسیر کی بیماری ختم ہو جائے گی۔



آیُورویدک علاج

- سینہر کے دُودھ میں تھوڑی سی ہلدی ملا کر باہر نکلے ہوئے مسّوں پر لگائیں۔
- مہانیم کے بیج 11 عدد اور شکر 5 گرام۔ دونوں کو ملا کر پانی کے ساتھ روزانہ استعمال کرنے سے خُونی بواسیر ختم ہو جاتی ہے۔
- کرنج، چیتے کی چھال، سوندھا نمک اندر جو اور آم کی چھال۔ ان سب کو پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے ایک چمچ چُورن چھاچھ کے ساتھ روزانہ استعمال کریں۔
- ایلوا 10 گرام، رسوت 10 گرام، خالص گگل 5 گرام۔ ان سب کو مُولی کے رَس میں گھوٹ کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ اس میں سے صبح وشام ایک ایک گولی تازے پانی کے ساتھ بیس دن تک استعمال کریں۔
- نیم کی نمولیاں 10 گرام، رسوت 5 گرام، ہرڑ 5 گرام۔ ان تینوں کو باریک پیس کر چھان لیں۔ اس میں ایک کپ عرقِ گلاب ڈال کر گھوٹ لیں۔ پھر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ روزانہ گولیوں کا استعمال تب تک کریں، جب تک کہ بواسیر ٹھیک نہ ہو جائے۔
- سیاہ مرچ 3 گرام، پیپل 5 گرام، سونٹھ 10 گرام اور جمیقند 20 گرام۔ ان سب کو خشک کر کے پیس کر باریک چُورن بنالیں۔ اس میں 200 گرام گُڑ ملا کر بڑے بیر کے برابر کی گولیاں بنالیں۔ ان گولیوں میں سے ایک گولی دُودھ یا پانی کے ساتھ روزانہ استعمال کریں۔ یہ خُونی اور ریحی بواسیر کے لئے بہترین دوا ہے۔
- مہندی کے تازہ پتے 12 گرام، سہاگہ بھنا ہوا، 125 ملی گرام۔ مہندی کے پتوں کو پانی میں پیس کر چھان لیں اور اس پانی میں سہاگہ ملا کر دن میں دو بار لیں۔
- ریٹھے کا چھلکا جلایا ہوا اور کتھا ہموزن مقدار میں لیں اور پیس کر باریک چُورن بنالیں۔ 1/2 تا ایک گرام دن میں دو بار لیں۔
- بینگن کو خشک کر کے راکھ بنالیں اور اس راکھ کو مسّوں پر لگائیں۔
- بکائن کے پتے اور بھنگ کے پتے۔ ہموزن لے کر دونوں کو پیس کر ٹکیہ بنالیں اور اس ٹکیہ کو مسّوں پر رکھ کر باندھ دیں۔
- دھنیا کے تازہ پتے 2 گرام، گیرو ایک گرام۔ دونوں کو پیس کر لیپ بنالیں اور اس لیپ کو مسّوں پر لگائیں۔



تیار شدہ یونانی دوائیں

* اطریفل صغیر...... 10 سے 25 گرام، پانی کے ساتھ رات کو سوتے وقت لیں۔
* اطریفل مقل...... 5 سے 10 گرام، عرق بادیان 125 ملی لیٹر کے ساتھ لیں۔
* حبِ رسوت...... ایک گولی، پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔
* معجون مقل...... 10 گرام، پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔
* حبِ مقل...... ایک گولی، پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔
* مربہ ہلیلہ...... 25 گرام، سوتے وقت لیں۔
* مرہم مازو...... رفع حاجت کے بعد آب دست لے کر مسّوں پر لگائیں۔



ہومیوپیتھک علاج

* مقعد میں جلن، مسّوں اور قبض کی شکایت۔ ان علامات کو دیکھ کر "ایسکیولس 200" لیں۔
* خُونی بواسیر اور مقعد پر خارش۔ خارش کرنے کے بعد جلن۔ ان علامات میں "ارجیرن 30" لیں۔
* بواسیر کے باعث خارش کی شکایت ہو، تو "ریڈیم 12 یا 30" لیں۔
* خُونی بواسیر، مقعد پر اور مقعد کے اندر مسّے، بار بار اجابت آنے کے بعد پیٹ صاف نہ ہو۔ ان علامات میں "ایگنیشیا 6 یا 200" دیں۔
* رات کو مسّوں پر لگانے کے لئے "میلون آئل" کا استعمال کریں۔
* مقعد پر بڑے بڑے مسّے، درد مقعد پر جلن۔ ان علامات میں "کالی کارب" دیں۔
* اخراج کے وقت جلن، تکلیف، فضلے کا صاف نہ ہونا، بواسیر کی تکلیف کے باعث مریض کا کھڑا ہونا مشکل۔ ان تمام علامات میں "پلینٹیگو 3x، مدر ٹنکچر" مسّوں پر لگائیں۔
* خُونی بواسیر، قبض، مقعد میں خارش، بے چینی۔ ان سب علامات میں "شلیگ 30" لگائیں۔
* قبض، اندرونی مسّے، کانچ نکلنے کا خوف۔ اس کے لئے "کیلی فلور 6، 30 یا 200" دیں۔
* پُرانی بواسیر، مقعد پر بھڑ کے ڈنک مارنے جیسا درد، بے چینی۔ ان سب علامات میں "سلف 6 یا 30" دیں۔
* فضلہ پتلا، بواسیر کے باعث تکلف، خارش اور بے چینی۔ ان علامات میں "پالیگونم مدر ٹنکچر" کی چھ بُوند دن میں تین بار دیں۔



بائیوکیمک علاج

* خُونی بواسیر، سیاہ خُون بہنا، قبض۔ ان علامات میں "کیلی میور 3x یا 6x" دیں۔
* اگر خُونی بواسیر ہے اور خُون زیادہ آ رہا ہو، تو "کیلکیر یا فلور 3x"، "فیرم فاس 12x" اور "کیلی میور 3x" ملا کر دیں۔
* سُوئی چبھنے کی طرح درد، خارش، بڑے بڑے مسّے۔ ان علامات میں "میگنیشیا فاس 3x، 6x" دیں۔

- اکڑن، سُوجن، چمکیلے اور سرخ خُون کا اخراج، بواسیر کے مسّے بڑے ہونے کی حالت میں ''فیرم فاس 6x، 30x'' دیں۔
- بواسیر کی پُرانی بیماری، مسّوں میں سُوئی کے چبھنے جیسا شدید درد، چلنے میں دشواری۔ ان علامات میں ''نیٹرم سلف 3x، 12x'' کا استعمال کریں۔
- بواسیر کے مسّوں پر ''کیلکیریا فلور 3x'' ویزلین میں ملا کر لگائیں۔



قُدرتی علاج

- پہلے اینیما لگائیں۔ پیٹ صاف ہونے کے بعد 2 چمچ مُولی کا رس پیئں۔
- ٹھنڈے پانی کے روزانہ مقعد پر چھینٹے مار کر پندرہ منٹ تک دھوئیں۔
- دن بھر میں 5 لیٹر پانی ضرور پیئں۔
- مہینے میں ایک ہفتہ تک پھل اور سبزیاں کھائیں۔
- اجابت جانے کے فوراً بعد گیلی مٹی کی پٹی مقعد پر روزانہ باندھیں۔
- گھنٹے بھر بعد پٹی کھول کر کمر غسل کریں۔
- گرمیوں میں ندی کے پانی کے مقعد پر بار بار چھینٹیں ماریں اور نہائیں۔

غذا اور پرہیز

- کھانا زُود ہضم اور بغیر مرچ مصالحے کا کھائیں۔
- قبض نہ ہونے دیں۔
- دُودھ میں پانی ملا کر پتلا کر کے پیئں۔
- گرم خُوردنی اشیاء کا استعمال، دھوپ میں گھومنا، زیادہ محنت اور ورزش کرنا وغیرہ سے پرہیز کریں۔
- شراب اور منشیات کا استعمال نہ کریں۔
- بھُنی ہوئی، تلی ہوئی اور چاول سے تیار چیزیں بھی نہ کھائیں۔
- بواسیر کی بیماری میں مباشرت اور فاقہ کرنا بھی نقصان دہ ہے۔
- فضلے کے اخراج کے وقت زور لگا کر کبھی فضلہ خارج نہ کریں۔
- کچے ناریل کا ٹھنڈا پانی استعمال کرتے رہیں۔
- سخت نشست پر زیادہ دیر تک نہ بیٹھیں۔
- بول و براز اور ریح کی حاجت کو نہ روکیں۔
- آم کھانا، اکڑوں بیٹھنا، دن میں سونا، بھاری اور ثقیل کھانا، پریشانی اور غصہ۔ یہ سب بواسیر کے مریضوں کے لئے نقصان دہ ہیں۔
- رات کو سوتے وقت اسپغول کا چھلکا ایک چمچ پانی یا دُودھ کے ساتھ لیتے رہیں۔

5- پتھری

(Calculus)



بیماری کیوں؟

یہ بیماری نظام ابرازی (Excretory System) سے متعلق ہے۔ پیشاب کے ساتھ نکلنے والے تیزابی عناصر جب کسی نامعلوم کمی کے باعث گردے، پیشاب نلی یا مثانے میں رکنے لگتے ہیں، تو ہوا کے اثر سے ریت یا کنکر کی صُورت اختیار کر لیتے ہیں۔ اسی کو ''پتھری'' کہتے ہیں۔ پتھری آہستہ آہستہ بڑھتی ہے اور پھر وہ خطرناک صُورت اختیار کر لیتی ہے۔ یہ پتھری گول، بیضوی، کھردری، سخت، نرم وغیرہ بناوٹوں کی ہو سکتی ہے۔



بیماری کی شناخت

پتھری بن جانے پر مریض کو پیشاب کرتے وقت درد ہوتا ہے۔ پیشاب رُک رُک کر آتا ہے۔ پیشاب کے ساتھ پیپ یا خُون بھی آتا ہے۔ عضو تناصل کی سپاری میں درد ہوتا ہے۔ پتھری گردے سے جب مثانے میں کھسک آتی ہے، تب مریض کو بہت تکلیف ہوتی ہے۔ درد کی وجہ سے مریض کا دل متلاتا ہے اور قے ہو جاتی ہے۔



گھریلو علاج

* 2 چمچ مُولی کا رَس اور 3 گرام اجمود۔ دونوں کو روزانہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* بھُنی پھٹکری کا چُورن 4 گرام روزانہ لسّی کے ساتھ استعمال کریں۔
* مُولی کے 30 گرام بیجوں کو 2 کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب ایک کپ باقی رہ جائے، تو اس کو پی لیں۔ اس کے پینے سے مثانے کی پتھری گل کر نکل جاتی ہے۔
* ایک گلاس گائے کے دُودھ کی لسّی میں 10 گرام جوا کھار ملا کر روزانہ صبح وشام استعمال کریں۔
* پالک کے پتوں کا رَس ایک کپ اور ناریل کا پانی 1/2 کپ دونوں کو ملا کر استعمال کریں۔
* مہندی کے 10 گرام سبز پتوں کو 1/2 لیٹر پانی میں اُبالیں۔ جب پانی ایک کپ باقی رہ جائے، تو اسے چھان کر پی جائیں۔ یہ پانی پندرہ دن تک پیئیں۔
* دُوب کی جڑ اور ڈنٹھل کو پانی سے دھو کر پیس لیں۔ تقریباً 5 گرام دُوب کی چٹنی ایک گلاس پانی میں ملا کر پندرہ دن تک استعمال کریں۔
* پیاز کا رَس 2 چمچ، مصری کے ساتھ بیس پچیس دن تک استعمال کریں۔ پتھری گل کر نکل جائے گی۔
* جامن کی گٹھلیوں کو خشک کر کے پیس لیں۔ پھر اس کا چُورن بنا کر شیشی میں بھر لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ چُورن

پانی کے ساتھ روزانہ استعمال کریں۔

- روزانہ ایک کپ سیب کا جُوس پینے سے کچھ ہی دنوں میں پتھری گل کر نکل جاتی ہے۔
- پتھری کے درد میں 10 گرام گوکھرو کا چُورن شہد کے ساتھ استعمال کریں۔ اس سے درد رُک جائے گا۔
- 1/2 کپ انگور کے رَس میں تھوڑا سا کیسر ڈال کر روزانہ پیئیں۔
- گاجر کے بیج 5 گرام، شلجم کے بیج 5 گرام اور مُولی کے بیج 5 گرام۔ تینوں کو پیس کر پانچ خوراکیں بنالیں۔ صبح و شام ایک ایک خوراک کا استعمال کریں۔ پندرہ دن تک روزانہ استعمال کرنے سے پتھری گل کر نکل جاتی ہے۔
- گُردے کی پتھری گلانے کے لئے الائچی، سلاجیت اور پیپر کو 3، 3 گرام کی مقدار میں لے کر پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں تھوڑی سی مصری ملالیں۔ کچھ دنوں تک یہ چُورن پانی کے ساتھ صبح اور شام استعمال کریں۔
- نیم کی پتیوں کو خشک کر کے پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ چُورن پانی کے ساتھ روزانہ استعمال کریں۔
- آم کے پتوں کو خشک کرلیں۔ اس میں سے 2 چمچ چُورن پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
- کریلے کا 2 چمچ رَس روزانہ صبح و شام پیئیں۔ اس سے پتھری گل کر باہر آجاتی ہے۔
- ایک کپ پالک کا رَس اور 1/2 کپ چولائی یا بتھوئے کے رَس میں شکر ملا کر پندرہ دن تک استعمال کریں۔
- گاجر کا رَس گُردے کی پتھری کو گلا دیتا ہے۔
- کھیرے کا 30 گرام رَس کچھ دنوں لگاتار استعمال کریں۔
- ٹماٹر کے 4 عدد پتے کچے ہی یا پکوڑے بنا کر روزانہ کھائیں۔ پتھری گل کر باہر نکل جائے گی۔
- اخروٹ کو موٹے سخت چھلکے سمیت پیس کر چُورن بنالیں۔ ایک ایک چمچ صبح و شام ٹھنڈے پانی سے لیں۔
- 5 گرام اجوائن اور 4 گرام زیرہ دونوں کا چُورن بنا کر پانی کے ساتھ روزانہ استعمال کریں۔
- بینگن کا بھرتہ بیج نکال کر پندرہ دن تک روزانہ کھائیں۔ اس سے پتھری گل کر نکلنے لگتی ہے۔
- کلتھی کی دال پتلی بنا کر لیں۔



آیُورویدک علاج

- گوکھرو، کرمالا کی جڑ یا گری، ڈام کی جڑ، کاس کی جڑ، آنولہ اور ہرڑ کی چھال۔ ہر ایک کو 25، 25 گرام کی مقدار میں لے کر کوٹ پیس لیں۔ اسے 2 لیٹر پانی میں گھول کر کاڑھا بنالیں۔ اس میں سے 25 گرام روزانہ شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
- جواکھار 2 گرام، گوکھرو 2 گرام، پتھر چٹ کا چُورن 2 گرام۔ تینوں کو ملا کر صبح و شام پانی کے ساتھ لیں۔ اس کا استعمال تقریباً 2 ماہ تک کریں۔
- 5 گرام کوڑے کی چھال کو پیس کر اور دہی میں ملا کر کھائیں۔
- کلتھی، سوندھا نمک، باؤ بڑنگ، سار، مصری، ساٹھی (پتھر چٹ) کا رَس، جواکھار، پیٹھے کا رَس، تیل کا کھار، پیٹھے

کے بیج، گوکھرو۔ ان کو سب 5،5 گرام کی مقدار میں لے کر کاڑھا بنا کر صبح و شام استعمال کریں۔

* حجرالیہود کا چُورن: 500 گرام لے کر 60 گرام عرق گلاب کے ساتھ لیں۔
* کھیرے کے بیج 3 گرام، ککڑی کے بیج 3 گرام، تربوز کے بیج 6 گرام، گوکھرو چھوٹا 4 گرام، کلتھی 4 گرام، ان سب کو کُوٹ کر 200 گرام پانی میں اُبال کر اس میں شکر ملا لیں۔ یہ دن میں دو بار لیں۔
* کلتھی 6 گرام، مُولی کا رَس 25 ملی لیٹر۔ کلتھی کو 120 گرام پانی میں اُبال کر چھان لیں اور اس میں مُولی کا رَس ملا لیں۔ اس کو صبح کے وقت استعمال کریں۔
* چولائی کے پتوں کو کُوٹ کر اس کا رَس نکالیں۔ 150 گرام کی مقدار میں یہ رَس صبح اور شام پیئں۔
* سہجن کی جڑ کا کاڑھا نیم گرم پینے سے پتھری نکل جاتی ہے۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

* نبادق البزور...... 4 گولیاں پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
* برشعشا...... 3 گرام، پانی کے ساتھ شدید درد کے وقت لیں۔
* حبِّ کا کنج...... 2 گولیاں، پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔
* شربت بزوری...... 30 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ لیں۔
* کشتۂ حجرالیہود...... 250 ملی گرام، معجون حجرالیہود 7 گرام، دونوں کو ملا کر سوتے وقت لیں۔
* معجون سنگ سرماہی...... 7 گرام، سوتے وقت لیں۔
* معجون عقرب...... 7 گرام، سوتے وقت لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* اگر درد ہو رہا ہو، پیشاب کے ساتھ ریت سی باہر آئے، تو ''آرسا پیریلا'' دیں۔
* پتھری اگر مثانے میں ہو، تو ''یُوا اُرسی مدر ٹنکچر'' دیں۔
* پتے کی پتھری میں اگر درد ہو، تو ''چائنہ 6'' لیں۔
* پتھری کے شدید درد میں ''ہائیڈرینجیا'' دیں۔
* پتھری بننے کے بعد اگر بہت زیادہ درد ہو رہا ہو، تو ''بیلاڈونا'' اور ''کیمو ملا'' باری باری سے دیں۔
* پتھری کی وجہ سے اگر پیشاب کے ساتھ خُون بھی آتا ہو، تو ''تھلیسپ برسا پیسٹورس'' دیں۔
* پیشاب نلی میں درد، پیشاب میں جلن، بے چینی۔ ان علامات میں ''کینتھرس'' دیں۔



بائیو کیمک علاج

* پیشاب بند ہو گیا ہو یا بُوند بُوند کر کے آتا ہو، تو ''کالی میور 6x'' ''نیٹرم فاس 6x'' ''نیٹرم میور 6x'' دیں۔

* پیشاب کے ساتھ خون اگر پیپ باہر آئے، تو ''کالی فاس 6x'' اور ''کیلکیر یافاس 6'' دیں۔
* پیشاب کے ساتھ خون بھی آتا ہو، تو ''نیٹرم میور 6x'' یا ''نیٹرم سلف 6x'' دیں۔
* بہت زیادہ بے چینی، جلن اور اضطراب، درد۔ ان تمام علامات میں ''فیرم فاس 6x'' دیں۔
* جب گردے میں پتھری معلوم ہو اور ایکس رے سے تصدیق ہو جائے، تو ''کیلکیر یافاس 30x'' دیں۔
* گردے میں درد، جلن، پیشاب کے ساتھ زرد رنگ کا اخراج، بے چینی وغیرہ علامات میں ''فیرم فاس 6x'' اور ''کالی میور 6x'' ملا کر دیں۔
* اگر پتے میں پتھری ہو، تو ''کیلکیر یافاس 3x'' یا ''میگنیشیا 3x'' دیں۔

غذا اور پرہیز

* مریض کو جو اور ناریل کا پانی پلانا چاہیے۔ اس کے علاوہ کھانے کے لئے زود ہضم چیزیں دینی چاہئیں۔
* پرانے چاول، ادرک دودھ، لیموں کا رس مفید ہے۔ ان کو دیتے رہنا چاہیے۔
* میٹھا، گھی، مکھن، شراب، چینی، گوشت، چائے، کافی اور ہر طرح کی ہیجان انگیز چیزوں سے پرہیز کریں۔
* موسم کے مطابق اگر گنے کا رس اور کلتھی کا پانی دستیاب ہو، تو اسے بھی دیں، کیونکہ ان سے گردے کی صفائی ہوتی رہتی ہے۔

6- خارش

(Scabies)



بیماری کیوں؟

یہ فوراً پھیلنے والی جلد کی بیماری ہے۔ اس میں سب سے پہلے چھوٹی چھوٹی پھنسیاں نکلتی ہیں۔ یہ پھنسیاں ہاتھ پاؤں کی انگلیوں کے درمیان، کلائیوں کے پچھلے حصے میں اور بغل میں نکلتی ہیں۔ آہستہ آہستہ یہ سارے جسم میں پھیل جاتی ہیں۔ یہ پھنسیاں سرخ رنگ کے دھبوں کی صورت میں دکھائی دیتی ہیں۔ یہ گندی چیزیں چھونے، انفیکشن ہونے، غلط انجیکشن لگ جانے کی وجہ سے ہوتی ہیں۔



بیماری کی شناخت

چونکہ اس بیماری کا نام ہی خارش ہے، اس لئے اس میں بہت زیادہ خارش ہوتی ہے۔ مریض خارش کرتے کرتے پریشان ہو جاتا ہے۔



گھریلو علاج

* خارش ہو جانے پر پانی میں نیم کی چھال گھسا کر لگائیں۔
* سنگترے کے چھلکوں کو چٹنی کی طرح پیس لیں پھر اس لیپ کو خارش والی جگہ پر لگائیں۔
* تلوں کے تیل میں تلسی کا رَس ملا کر کچھ دنوں تک لگانے سے خارش دُور ہو جاتی ہے۔
* لیموں کا رَس اور چمبیلی کا تیل برابر کی مقدار میں لے کر متاثرہ جگہ پر لگائیں۔
* تھوڑے سے نیم کے پتے پانی میں اُبالیں۔ پھر اس پانی سے غسل کریں۔ آٹھ دس دن تک نیم کے پانی سے غسل کرنے سے خارش ختم ہو جاتی ہے۔
* دُوب کا 2 چمچ رَس تلوں کے 100 گرام تیل میں ملا کر جلد پر لگائیں۔
* پسی ہوئی گندھک 10 گرام، 100 گرام ناریل کے تیل میں ملا لیں۔ اس کو بار بار خارش والی جگہ پر لگائیں۔
* 5 گرام سیاہ مرچ اور 10 گرام گندھک۔ دونوں کو باریک پیس کر چھان لیں۔ پھر اسے تھوڑے سے گھی میں ملا کر مرہم بنالیں۔ اسے متاثرہ جگہوں پر لگائیں۔
* 100 گرام چمبیلی کے تیل میں، 25 گرام آنولے کا رَس ملا کر شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ پھر اسے دن بھر میں چار پانچ بار لگائیں۔
* چندن کے تیل میں لیموں کا رَس ملا کر خارش والی جگہ پر دن میں چھ سات بار لگائیں۔
* 250 گرام تلوں کے تیل میں تھوڑی سی دُوب ڈال کر آنچ پر پکائیں۔ دُوب جب سرخ ہو جائے، تو اسے آنچ سے اُتار کر چھان لیں۔ اس تیل کو استعمال میں لائیں۔
* نیم گرم پانی میں اجوائن پیس کر لیپ کرنے سے بھی خارش دُور ہو جاتی ہے۔
* نیم یا نیم کی نمولیوں کا تیل خارش پر پندرہ بیس دن تک لگائیں۔
* سرَس کے بیج پیس کر لیپ کرنے سے بھی خارش رفع ہو جاتی ہے۔
* خارش پر دہی لگانے سے کافی آرام ملتا ہے۔
* پیپل کی چھال کو پیس کر دیسی گھی میں ملا لیں۔ اس تیار مرہم کو خارش والی جگہوں پر لگائیں۔
* نیم کی پتیوں کو جلا کر اس کی 10 گرام راکھ لے لیں۔ اس میں 10 گرام گندھک ملائیں۔ دونوں کو ویزلین میں ملا کر مرہم بنالیں۔ یہ مرہم خارش کو بہت جلدی ٹھیک کر دیتی ہے۔



آیُورویدک علاج

* سنگھاڑا، بھنگی کی جڑ، جھاؤ بیر اور بھارنگی کی جڑ۔ سب کو 10،10 گرام کی مقدار میں لے کر پیس لیں۔ پھر اس میں سے 10 گرام دوا ایک کپ پانی میں ڈال کر اُبالیں۔ پانی جب 1/2 کپ باقی رہ جائے، تو اسے پی لیں۔

سات آٹھ دن تک اس پانی کے استعمال سے خارش کی پھنسیاں ختم ہو جائیں گی۔

* چک بڑ، ہرڑ اور کانجی کو ہموزن لے کر پیس لیں۔ پھر اسے جلد پر لگائیں۔
* دُوب، ہرڑ، سوندھا نمک، چک بڑ اور ون تلسی لے کر اچھی طرح پانی کے ساتھ پیس لیں۔ پھر اسے جلد پر لگائیں۔
* شاہترہ، چرائتہ، سرپھوکہ، گل منڈی، ہر ایک 4،4 گرام، عناب 5 عدد۔ ان سب کو 180 گرام پانی میں اُبال کر چھان لیں۔ پھر اس میں شکر 6 گرام ملا لیں۔ دن میں 2 گرام پیئں۔
* تھوڑے سے مہندی کے پتے خشک کر کے پیس لیں۔ پھر اس میں گھی ملا لیں۔ اس لیپ کو خارش والی جگہ پر لگائیں۔
* کتھی، گندھک، باچی، سب 3،3 گرام کی مقدار میں لیں۔ ان سب کو پیس کر باریک چُورن بنا لیں۔ پھر اس میں 50 گرام تلوں کا تیل ملا کر شیشی میں بھر لیں۔ روزانہ اس کو خارش والی جگہوں پر لگائیں۔
* لیموں کا رَس 12 گرام، عرق گلاب 25 گرام، چنبیلی کا تیل 36 گرام، تمام دواؤں کو ملا کر ایک بوتل میں رکھ لیں اور خارش کی جگہ پر لگائیں۔ یہ خشک خارش میں مفید ہے۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

* اطریفل شاہترہ...... 5 سے 10 گرام، عرق چوب چینی یا پانی کے ساتھ رات کو سوتے وقت لیں۔
* حبّ کتھ...... ایک گولی، مویز منقی میں رکھ کر پانی سے نگل لیں۔ یہ احتیاط رکھیں کہ گولی دانتوں سے نہ لگے۔
* شربت عشبہ خاص...... 50 ملی لیٹر، پانی میں ملا کر لیں۔
* معجون عشبہ...... 5 سے 10 گرام، تک لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* اگر خارش کرنے کے بعد جلن ہو، تو ''میزیریئم 30'' دیں۔
* بہت زیادہ خارش، بے چینی، خارش کرنے کے بعد جلن ہو، تو ''آرسینک 6 یا 30'' دیں۔
* خارش میں خارش کرنے کے بعد اگر خُون یا پیپ نکلے، اور بدبُو دار اخراج ہو، تو ''ایسڈ کرائیسو 30'' دیں۔
* خارش ہو، مگر دانے خشک سے دکھائی دیں، تو ''ہیرا کیٹا کارب'' دیں۔
* 20 گرام ناریل کے تیل میں ''سلفر 6 مدر ٹنکچر'' کی 20 بُوند ملا کر لگائیں۔
* خارش کی بیماری میں ''ایلو 6'' بھی اچھی دوا ہے۔
* ایک سے دوسرے کو خارش ہو جائے، تو ''پیٹرولیئم 30'' لگائیں۔

7- ذیابیطس

(Diabetes)



بیماری کیوں؟

جسم میں انسولین ہارمون کی کمی ہو جاتی ہے۔اس حالت میں انسان کھانے کے ساتھ جو شکر کھاتا ہے، وہ ہضم نہیں ہو پاتی، جس کے نتیجے میں پیشاب کے ساتھ شکر یا چینی بھی باہر نکل جاتی ہے۔اس کے علاوہ جو لوگ ہر وقت بیٹھے رہتے ہیں، زیادہ مباشرت کرتے ہیں، یا جن کا جگر خراب ہے، یا پھر زیادہ موٹے ہیں، ان کو بھی ذیابیطس کی بیماری ہو جاتی ہے۔



بیماری کی شناخت

ذیابیطس کے مریض کو پیاس اور بھوک زیادہ لگتی ہے۔ پیشاب بار بار آتا ہے۔جسم میں چھوت کی بیماریوں سے بچاؤ کی طاقت کم ہو جاتی ہے۔جسم میں پھوڑے، پھنسی، خارش وغیرہ ہو جاتی ہے۔زخم بھرنے میں کافی وقت لگتا ہے۔آنکھوں کی روشنی آہستہ آہستہ کم ہو جاتی ہے۔آنکھوں میں موتیابند ہونے کا امکان رہتا ہے۔



گھریلو علاج

* میتھی دانہ 10 گرام اور 10 گرام خشک کریلا۔دونوں کو اچھی طرح پیس کر چورن بنالیں۔اس چورن کو صبح کے وقت ایک سے 2 چمچ تک تازے پانی سے نہار منہ استعمال کریں۔
* کچے کریلے کے ٹکڑے کر کے اسے خشک کر لیں۔پھر ان کو پیس کر چورن بنا کر شیشی میں بھر لیں۔ایک چمچ چورن پھیکے گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* صبح کے وقت نیم کی 4 عدد کونپلیں 20 دن تک روزانہ چبا کر کھائیں۔
* تازے آنولے کا 2 چمچ رس، شہد کے ساتھ دن میں دوبار استعمال کریں۔
* ذیابیطس میں اگر بار بار پیشاب آتا ہو، تو اسے دور کرنے کیلئے پسی ہوئی ہلدی پھانک کر پانی پی لیں۔
* آم کے 8، 10 عدد نئے پتوں کو چبا کر کھانے سے ذیابیطس کنٹرول ہو جاتی ہے۔
* 8، 10 عدد جامنوں کو ایک کپ پانی میں اُبالیں۔پھر پانی کو ٹھنڈا کر کے اسی پانی میں جامن متھ لیں۔اس پانی کو صبح اور شام کے وقت پئیں۔یہ پیشاب میں شوگر کی مقدار کو کم کرتا ہے۔
* دوپہر کے وقت آدھی مولی کا رس، ذیابیطس کے مریضوں کیلئے تیر بہدف دوا ہے۔
* تھوڑے سے خشک آنولے لے کر اس میں 100 گرام جامن کی گٹھلیوں کو خشک کر کے پیس لیں۔اس میں سے ایک چمچ چورن روزانہ صبح خالی پیٹ پانی کے ساتھ پھانک لیں۔

* بیل کی جڑ کو خشک کر کے کوٹ پیس کر چورن بنالیں۔ایک چمچ چورن میں بیل کی پتیوں کا 1/2 چمچ رس ملا کر استعمال کریں۔
* ایک چمچ جامن کا رس اور ایک چمچ پختہ آموں کا رس ملا کر روزانہ استعمال کریں۔
* جامن کے 4،5 عدد پتوں کو صبح کے وقت تھوڑے سے سوندھا نمک کے ساتھ چبا کر کھانے سے کچھ ہی دنوں میں ذیابیطس ٹھیک ہو جاتی ہے۔
* ایک کپ گاجر کا رس، 1/2 کپ پالک کا رس اور 1/2 چمچ زیرے کے چورن میں 2 چٹکی نمک ڈال کر بیس دن تک روزانہ استعمال کریں۔اسے ہائی بلڈ پریشر کے مریض نہ لیں۔
* سیاہ زیرہ 10 گرام، 10 گرام مرچ اور 10،12 عدد تلسی کے پتے لے کر انہیں پیس کر چورن بنالیں۔اس میں تھوڑی سی سیاہ مرچ ڈال کر چنے کے برابر کی گولیاں بنالیں۔2،2 گولیوں کو روزانہ پانی کے ساتھ صبح وشام لیں۔
* املتاس کے تھوڑے سے گودے کو لے کر گرم کریں۔پھر مٹر کے دانے کے برابر گولیاں بنالیں۔2،2 گولیاں صبح و دوپہر پانی کے ساتھ روزانہ استعمال کریں۔
* گڑمار کے پتوں کو خشک کر کے پیس کر ان کا چورن بنالیں۔پھر اس میں سے 2،2 گرام چورن پھیکے دودھ کے ساتھ صبح وشام استعمال کریں۔
* تیزپات کے پتوں کو پیس کر چورن بنالیں۔یہ چورن ایک ایک چٹکی کی مقدار میں دوپہر اور شام کے وقت تازے پانی کے ساتھ پھانک لیں۔
* گل مہر کی ایک ڈلی ٹکڑے کر کے پانی میں بھگو دیں۔تھوڑی دیر بعد اس پانی میں سے ایک ایک کپ پانی صبح اور شام کو پئیں۔



آیورویدک علاج

* گڑمار 20 گرام، جامن کی گٹھلی 10 گرام، سونٹھ 10 گرام۔ان تینوں کو پیس کر چورن بنالیں۔اس میں 1/2 کپ گوار کی چھال کا رس ملا کر چنے کے برابر کی گولیاں تیار کرلیں۔دن میں تین بار ایک ایک گولی شہد کے ساتھ استعمال کریں۔بیس دنوں میں ذیابیطس کی بیماری جاتی رہے گی۔
* کیرا ناج کا چھلکا، باؤبڑنگ، اسگندھ ناگوری، سب 10،10 گرام۔سب کو کوٹ پیس کر رکھ لیں۔اس میں سے ایک چمچ چورن کا کاڑھا بنا کر صبح وشام استعمال کریں۔
* ہرڑ، بہیڑہ، آنولہ (ترپھلہ)، جامن کی گٹھلی، کریلے کے بیج میتھی دانہ۔ان سب کو 50،50 گرام کی مقدار میں لے کر 100 گرام گڑمار میں کوٹ پیس کر ملالیں۔صبح کو ناشتے کے بعد 2 چمچ دوا پانی کے ساتھ لیں۔
* بیل کی خشک پتیاں 50 گرام، گھیگوار 50 گرام، گڑمار 50 گرام، جامن کی گٹھلی 50 گرام، کریلے کے پتے 50 گرام۔سب کو کوٹ پیس کر چورن بنالیں۔اس میں سے 10 گرام چورن روزانہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

* میتھی دانہ، 50 گرام، جامن کی گٹھلی 60 گرام، گڑ مار بوٹی 100 گرام۔ ان سب کو کوٹ پیس کر چُورن بنا لیں۔ ایک چمچ چُورن صبح کے وقت پانی کے ساتھ پھانک لیں۔
* پپیتہ 20 گرام، کتھا 5 گرام، سپاری کا ایک ٹکڑا کچلا ہوا۔ تینوں کا کاڑھا بنا کر روزانہ کھانے کے وقت پئیں۔
* 250 گرام پانی میں 10 گرام بنولے بھگو دیں۔ صبح بنولوں کو پانی میں متھ لیں۔ پانی کو چھان کر گرم کرنے کیلئے رکھیں۔ ٹھنڈا ہو جانے پر اس کاڑھے کو بیس پچیس دن تک پئیں۔
* جامن کی گٹھلی 60 گرام لے کر خشک کر کے پیس کر چُورن بنا لیں۔ 3 گرام چُورن پانی کے ساتھ 2 بار لیں۔
* فالسہ کی چھال 12 گرام۔ 250 گرام پانی میں رات بھر بھگو رکھیں اور صبح چھان کر پی لیں۔
* نیم کی کونپلیں 6 گرام، 60 گرام پانی میں پیس کر چھان لیں اور صبح کے وقت پئیں۔
* ککورہ ایک عدد کچل کر رَس نکال لیں اور صبح و شام پئیں۔
* خشک ککورہ کو پیس کر چُورن بنا لیں اور دن میں دو بار لیں۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

* جوارش جالنوس...... 6 گرام، دن میں دو بار لیں۔
* جوارش زرعونی...... 7 گرام، سوتے وقت لیں۔
* قرص ذیابیطس...... ایک ایک قرص، پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔
* قرص سلاجیت...... ایک ایک قرص، پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔
* کشتہ بیضہ مرغ...... 225 ملی گرام، پانی کے ساتھ صبح لیں۔
* کشتۂ زمرد...... 125 ملی گرام پانی، کے ساتھ صبح لیں۔
* معجون موصولی پاک...... 9 گرام سے 12 گرام، صبح کو عرق بادیان یا دُودھ کے ساتھ لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* بھُوک اور پیاس کی زیادتی، پیشاب میں شکر کی مقدار زیادہ آنے کی شکایت۔ ان علامات میں ''کیلٹک ایسڈ'' کی قلیل ترین مقدار کا استعمال کریں۔
* بار بار پیشاب آنے کی شکایت، ذہنی پریشانی، پیشاب میں فاسفیٹ کی مقدار زیادہ، پیشاب میں سفید شکر آنا، کمزوری، کام میں دل نہ لگنا وغیرہ علامات میں ''فاسفوریکم ایسڈ 1x یا 6x'' دیں۔
* پیشاب زیادہ آنا، پیٹ پھُولنا، جلن، پیشاب کو روکنا مشکل، بے خبری میں پیشاب نکل جانا، بھُوک کی زیادتی، گیس بننا وغیرہ علامات میں ''یورینیم نائیٹرکم'' چُورن کی شکل میں دیں۔
* پیشاب کا رنگ مٹمیلا، نیچے گارسی بیٹھ جائے۔ اس میں ''گریے فائیٹس'' دیں۔

- اگر ذیابیطس کی بیماری پرانی ہوگئی ہو، تو ''نیٹرم فاس'' اور ''نیٹرم سلف 6x'' دونوں کو ملا کر تقریباً ڈیڑھ ماہ تک دیں۔
- بار بار پیاس لگنا، جلن اور ذیابیطس کی حالت میں ''اوپیئم'' دیں۔
- زیادہ پیشاب آنے پر ''رَس ایرومیٹکا'' دیں۔
- ذیابیطس کی وجہ سے ہاتھ پاؤں میں جلن، صفرا کی زیادتی، درد، اسہال وغیرہ میں ''سیفالینڈ ائینڈ کا مدر ٹنکچر'' دیں۔
- بار بار پیشاب آنا، کھانستے یا زور سے بولنے سے پیشاب نکل جانا۔ ان علامات میں ''نیٹرم میور'' دیں۔
- پیشاب کرتے وقت جلن، پیشاب کا رنگ سُرخ، کبھی کبھی دھوئیں کے رنگ جیسا پیشاب، مثانے میں تکلیف وغیرہ علامات میں ''ٹیر بنتھیا مدر ٹنکچر، 30'' دیں۔



بائیو کیمک علاج

- مثانے میں درد، کمزوری، بار بار پیشاب آنا، پیشاب کو روکنے میں مشکل، جلن، نیند نہ آنے کی شکایت۔ ان تمام علامات میں ''کیلی فاس 3x یا 6x'' دیں۔
- پیاس کی زیادتی، منہ میں پانی پینے کے بعد بھی خشکی، کمزوری، بار بار پیشاب آنا، پیٹ کا پھولنا، ذیابیطس کے ساتھ ساتھ پھیپھڑوں کی بیماری۔ ان سب علامات میں ''کیلکیر یا فاس'' دیں۔
- پیشاب کے ساتھ اگر پیپ آتی ہو، تو ''کیلکیر یا سلف 6x یا 12x'' دیں۔
- ذیابیطس کی پرانی بیماری میں، جب کہ مریض کو موتیا بند ہو گیا ہو، تو ''سائیلیشیا 6x'' دیں۔
- گُردے کی بیماری کو ٹھیک کر کے ذیابیطس کی بیماری کو ختم کرنے والی دوا ''نیٹرم سلف 3x یا 6x'' دیں۔
- پیشاب میں شکر کی زیادتی، کمزوری میں اضافہ وغیرہ علامات میں ''کیلی میور 6x'' دیں۔

غذا اور پرہیز

- جسمانی محنت اور ورزش باقاعدگی سے کریں۔
- کھانے میں چینی، گڑ، مصری، میٹھے پھل، چاول، آلو، میدے سے تیار چیزوں کو نہ کھائیں۔
- جو، چنے کی روٹی اور ہری سبزیاں زیادہ کھائیں۔ ہفتہ میں ایک دن فاقہ کریں۔
- لیموں کا پانی، صبح و شام، دونوں وقت پئیں۔ اس کے ساتھ ساتھ سرخ مرچ، پیاز، لہسن، امرود، کیلا وغیرہ کا استعمال بھی نہ کریں۔ کریلا، پرول، بینگن اور کچا کیلا ذیابیطس میں بہت مفید ہے۔

8- جِلد کی بیماریاں

(Skin Diseases)



بیماری کیوں؟

جلد کی بیماریاں کئی طرح کی ہوتی ہیں، جیسے...... خارش، کُھجلی، چنبل، داد، پھوڑے، پھنسی، اگزیما، چھالے، خسرہ وغیرہ۔ یہ بیماریاں مقام کی تبدیلی، غلط دوا کھانے، پیٹ کی حرارت کم ہونے، ریان کے کپڑے پہننے، تیز دھوپ میں چلنے، عورتوں کی ماہواری میں خرابی، خُون کی خرابیاں، سوڈا آمیز صابن وغیرہ کا زیادہ استعمال کرنا، گندی مٹی کے جسم پر لگنے وغیرہ کی وجہ سے جلد کی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔

مثلاً جذام (کوڑھ) کی بیماری ایک چیز کے مخالف چیز کھانے، قے، چھینک، ڈکار، بول و براز کے جوش کو روکنے، کھانا کھانے کے بعد ورزش کرنے، کھٹائی، مُولی، گڑ، چاول زیادہ کھانے اور ناجائز تعلق سے ہو جاتی ہے۔

خُون کی خرابی سے خارش ہو جاتی ہے۔ ریح کے جسم میں بڑھنے سے خشکی کی بیماری ہو جاتی ہے۔ پھوڑے پھنسیاں گرم چیزیں کھانے سے نکل آتی ہیں۔ اسی طرح مہاسے خُون کی گرمی اور ریح نیز بلغم کے بڑھنے کی وجہ سے نکلتے ہیں۔ جو لوگ مرچ، تیل، کھٹائی وغیرہ چیزوں کا زیادہ استعمال کرتے ہیں، انہیں بھی مہاسے نکل آتے ہیں۔



بیماری کی شناخت

جلد کی بیماری ہو جانے پر جلن، خارش اور درد کی شکایت ہو جاتی ہے۔ جسم پر چھوٹے چھوٹے دانے، پھنسیاں، پھوڑے، دھبے، چکتے وغیرہ دکھائی دینے لگتے ہیں۔ پھر ان میں سے پیپ نکلنی شروع ہو جاتی ہے۔ خارش میں جلد سُرخ ہو جاتی ہے، کھجلی میں دانے اُبھر آتے ہیں۔



گھریلو علاج

* اگر جذام کی بیماری ہو جائے، تو باپچی کو پیس کر اس چُورن کا کاڑھا پئیں اور جلد پر باپچی کا تیل لگائیں۔ 10 بُوند باپچی کا تیل بتاشے میں ڈال کر کھانے سے بھی کافی فائدہ ہوتا ہے۔
* سرخ اور سفید جذام میں باپچی کے بیج، آنولہ اور کھیر کی چھال۔ تینوں کو برابر کی مقدار میں لے کر 2 کپ پانی میں اُبالیں۔ جب پانی چوتھائی کپ باقی رہ جائے، تو اسے چھان کر پئیں۔
* نیم کے تیل کی 10 بُوند صبح اور 10 بُوند شام کو بتاشے کے ساتھ استعمال کریں۔
* خُون کی خرابی میں صبح و شام گلقند کا استعمال کریں۔
* رات کو سوتے وقت ترپھلہ چُورن ایک چمچ پانی کے ساتھ پھانک لیں۔

* کچے پپیتے کا رس 2 چمچ کی مقدار میں صبح وشام استعمال کریں۔ جلد کی بیماری کی یہ تیر بہدف دوا ہے۔
* داد، خارش اور کھجلی میں مونگ پھلی کا خالص تیل جلد پر لگائیں۔
* جلد کی بیماری سے نجات حاصل کرنے کیلئے مُولی کے پتوں کا رس نکال کر جلد پر لگائیں۔
* پھوڑے پھنسیوں پر نیم کی چھال گھسا کر لگائیں۔
* پھٹکری کے پانی سے جلد کو دھونے سے خارش چلی جاتی ہے۔
* سبز مرچ کو پیس کر سرسوں کے تیل میں پکائیں۔ 8 عدد سبز مرچ اور 100 گرام تیل ہونا چاہیے۔ جب تیل اچھی طرح پک جائے، تو اسے چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ پھر ضرورت پڑنے پر جلد پر لگائیں۔
* کریلے کا رس داد، خارش اور کھجلی پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔
* ہر طرح کی جلد کی بیماریوں میں لیموں کا رس بہت مفید ہے۔
* موگرے کے تھوڑے سے پتوں کو پانی میں پیس کر داد، خارش اور پھنسیوں پر لگائیں۔
* نیم کی 8، 10 کونپلیں نہار منہ کھانے اور نیم کے پانی سے غسل کرنے سے جلد کے جراثیم مر جاتے ہیں۔
* جلد کی بیماریوں میں جلد پر سیب کو کچل کر اس کا رس لگائیں۔
* اگر جسم میں خشکی ہوگی ہو، تو سرسوں کے تیل میں ہلدی ملا کر اس سے مالش کریں۔
* 100 گرام دھنیا اور 100 گرام سونف۔ دونوں کو پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں تھوڑی سی کھانڈ یا مصری ملالیں۔ اس میں سے 2 چمچ چُورن پانی کے ساتھ صبح وشام استعمال کریں۔ یہ ہر طرح کی جلد کی بیماریوں میں مفید ہے۔
* ایک کپ گاجر کا رس روزانہ پینے سے جلد کی بیماریاں ختم ہونے لگتی ہیں۔
* خالص شہد پھنسیوں پر لگانے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔
* لہسن کا تیل پھوڑے پھنسیوں اور کھجلی والی جگہ پر لگائیں۔



آیُورویدک علاج

* برگد، گولر، پیپل، بینت، بیل، سفید چندن، سرخ چندن اور گیرو سب کی 10، 10 گرام مقدار لے کر پیس لیں۔ پھر اسے دیسی گھی میں ملا کر داد، خارش، کھجلی اور پھنسیوں وغیرہ پر لگائیں۔
* بجورے کی جڑ، بال چھڑ، دیوادارُو، سونٹھ، راسنا اور ارنڈی۔ سب کو 20، 20 گرام کی مقدار میں لے کر پیس لیں۔ پھر اس کا لیپ، پانی سے بنا کر جلد پر لگائیں۔
* پیپل، پرانی کھل سرسوں، کچن کی چھال، نیم اور ہرڑ کی چھال۔ سب کو ہموزن لے کر پیس لیں۔ پھر پانی میں ملا کر جلد پر لگائیں۔
* کرنج، نیم اور نرگنڈی کو پیس کر ان کا لیپ لگانے سے پھنسیوں کے جراثیم مر جاتے ہیں اور پھنسیاں بالکل ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

* موم، کونچ، زیرہ، شہد اور ہرڑ۔ ان کو برابر کی مقدار میں لے کر پیس لیں۔ پھر گائے کے گھی میں ملا کر پھوڑے پھنسیوں پر لگائیں۔
* سنگھاڑا، منگی کی جڑ، جھاؤ بیر اور بھارنگی کی جڑ۔ سب کو ہموزن لے کر پیس لیں پھر اسے داد پر لگائیں۔
* چک بڑا اور ہرڑ کو کانجی میں پیس کر لیپ لگانے سے داد ٹھیک ہو جاتی ہے۔
* دُودھ، ہرڑ، سوندھا نمک، چک بڑا اور ون تُلسی۔ ان سب کو ہموزن لے کر کانجی میں پیس کر داد، خارش اور کُھجلی پر لگائیں۔
* نیم کے پتے 25 گرام، تلوں کا تیل 50 گرام اور موم 6 گرام۔ نیم کے پتوں کو پانی میں پیس کر چٹنی بنالیں اور تیل میں اتنا پکائیں کہ جل جائے۔ پھر موم ملالیں۔ جب موم پگھل جائے تو آنچ سے اتار کر مرہم پھٹے ہوئے پھوڑوں پر لگائیں۔
* آک کا دُودھ 5 گرام، ناریل کا تیل 10 گرام۔ ان سب کو اچھی طرح ملا کر ایک بوتل میں رکھ لیں۔ داد کو صاف کپڑے سے رگڑ کر یہ مرہم لگائیں۔
* سمندر جھاگ تھوڑی سے لے کر پانی کے ساتھ گھسا کر مہاسوں پر لگائیں۔
* تُلسی کے پتے 12 گرام۔ ان کو پانی میں پیس کر لیپ بنالیں اور اس لیپ کو خارش والی جگہ پر لگائیں۔
* کچور باریک پیس لیں اور ایک ایک گرام صبح و شام پانی کے ساتھ پھانک لیں۔ یہ پھوڑے پھنسیوں میں مفید ہے۔
* 50 گرام گیرو اور 3 گرام نیلا تھوتھا ملا کر باریک پیس لیں۔ پسی ہوئی یہ دوا چار گنا سرسوں کے تیل میں ملا کر پھوڑے پھنسیوں پر لگائیں۔
* چرائتہ رات کو پانی میں بھگو کر رکھیں۔ صبح پھوڑے پھنسیوں کے مریض کو پلائیں۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

* اطریفل شاہترہ...... 7 گرام، داد کے لئے رات کو سوتے وقت لیں۔
* شربت مصفّی خُون...... 50 ملی لیٹر، لیں۔
* عرق ماء الجبن...... 125 ملی لیٹر، شربت عناب، 25 ملی لیٹر میں ملا کر صبح، دوپہر اور شام کو لیں۔
* مرہم خارش جدید...... ہر قسم، کی خارش میں مفید ہے۔
* معجون مصفّی خُون...... 7 گرام۔ داد کے لئے رات کو سوتے وقت لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* خارش اور چھالوں میں جلن ہونے پر ''ایمونو کارب 6'' کا استعمال کریں۔
* صبح و شام داد خارش میں کھجلی ہونے پر ''ایکسائینما 6'' دیں۔
* بوائی پھٹنے پر، خارش، کھجلی وغیرہ حالت میں ''ایکا نکا 3'' کا استعمال کریں۔

- کھجلی کے باعث اگر متاثرہ جگہ سیاہ پڑ جائے، تو "سکولیکور 6" کا استعمال کافی مفید ہے۔
- جلد سیاہ، سڑنے جیسی حالت، کھجلی، خارش وغیرہ علامات میں "کوکین 6" دیں۔
- جلد کی بیماری کے باعث کھجلی، کھجلانے کے بعد کچھ آرام، صبح وشام خارش کا بڑھنا، غسل کرنے کے بعد کھجلی۔ ان تمام علامات میں "سلفر 3 یا 30" دیں۔
- جلد اگر موٹی پڑ جائے، تو "کیسٹر ایکائی 6" کا استعمال کریں۔
- جسم میں کانٹے کی طرح ابھار، ناخنوں کا بھاری پڑ جانا۔ سارے جسم میں خشکی، خارش۔ ان علامات میں "سیباڈلا 30" دیں۔
- چھوٹی چھوٹی پھنسیاں، سُوجن، خُون کی طرح سُرخی، جلن، سارے جسم میں خشکی کے ساتھ جلن وغیرہ علامات میں "ریڈیم بروم 30" کا استعمال کریں۔
- سارے جسم میں کھجلی کی شدید حاجت ہونے پر "نکولس 30" دیں۔
- خارش کے ساتھ گرمی کا احساس، کانٹا چبھنے جیسی تکلیف۔ سُن ہو جانا وغیرہ علامات میں کوڈنیم 6" دیں۔
- جاڑے کے موسم میں جلد کی بیماری کیلئے "کیلے بائیکروم 6" کا استعمال کریں۔
- پھوڑ، داد، خارش وغیرہ کیلئے "سیپیاہ 30" کا استعمال کریں۔
- چہرے پر دانے پھنسیاں نکل آنے پر "انڈیم 6" کا استعمال کریں۔
- سر میں خشکی، اگزیما اور ہاتھوں کی اُنگلیوں پر خارش کی بیماری۔ ان علامات میں "سینمیو لا 6" کا استعمال کریں۔

قُدرتی علاج



- صبح سویرے نیم گرم پانی میں تھوڑی سی گندھک ڈال کر غسل کریں۔
- نیم کے پانی سے نہانے سے جلد کی بیماری دُور ہوتی ہے۔
- سیاہ مٹی میں تھوڑا سا شہد ڈال کر پھوڑے پھنسیوں اور خارش پر لیپ کریں۔
- کھجلی پر ٹھنڈے پانی کی دھار پندرہ منٹ تک روزانہ ڈالیں۔

نوٹ:- مندرجہ بالا باتوں کے ساتھ ساتھ دل کو خوش رکھیں۔ اپنی صُورت رونے جیسی نہ بنائیں۔ اگر دل اور روح خوش ہوں، تو کام میں دل لگتا ہے۔ جسمانی اور ذہنی ارتقا میں بھی رُکاوٹ پیدا نہیں ہوتی۔ دل پژمردہ رہنا اور خوشی کا فقدان جسمانی اور ذہنی ارتقا میں رُکاوٹ پیدا کر سکتا ہے۔ اس لئے دل اور رُوح کی خوشی کے ذریعے سے اس مسئلے کا آسان حل ہے۔

غذا اور پرہیز

- زیادہ گرم اور زیادہ ٹھنڈی اور ایک چیز کے مخالف چیز، جیسے..... گھی اور شہد، مچھلی اور دُودھ کا استعمال نہ کریں۔

- رات کو سونے سے پہلے نیم گرم دُودھ میں ایک چمچ ہلدی کا چُورن ڈال کر استعمال کریں۔
- ہری سبزیوں، موسمی پھلوں وغیرہ کا استعمال کریں۔
- جوار یا باجرے کی روٹی نہ کھائیں۔
- اگر پیٹ میں قبض رہتی ہے، تو پہلے اسے دُور کرنے والی دوا کا استعمال کریں، اسکے بعد ہلکا اور زُود ہضم کھانا لیں۔
- چائے، کافی، تمباکو، شراب یا دوسری نشیلی چیزوں کا استعمال نہ کریں۔
- زیادہ مباشرت سے پرہیز کریں۔
- آچار، لیموں، ٹماٹر، تیل اور نمک کا زیادہ استعمال نہ کریں۔
- پانی میں لیموں کے رس یا نیم کے تیل کی 2 بُوند ڈال کر غسل کریں۔

9- برص، پھلبہری یا سفید داغ

(Leucoderma)



بیماری کیوں؟

آیُورویدک کے مطابق یہ بیماری ان لوگوں کو زیادہ ہوتی ہے، جو باہم مخالف چیزیں کھاتے ہیں، جیسے...... دُودھ اور مچھلی کھانا۔ اس کے علاوہ ڈکار، چھینک، قے، بول و براز وغیرہ کے جوش کو روکنے، دھوپ میں زیادہ دیر تک کام کرنے، کھانا کھانے کے بعد ورزش کرنے، تُرش اور گرم چیزوں کے زیادہ کھانے وغیرہ کی وجہ سے بھی برص کی بیماری ہو جاتی ہے۔

اس بیماری میں ریح، صفرا اور بلغم خراب ہو کر خُون، چربی اور سانس کی صُورت مسخ کر دیتے ہیں۔ یہ بیماری موروثی بھی پائی جاتی ہے۔ جسم میں آتشک، سوزاک، نبض متعلقہ خرابیوں کی وجہ سے بھی جسم پر سفید داغ پیدا ہو جاتے ہیں۔



بیماری کی شناخت

سب سے پہلے جسم پر سیاہ دھبے سے بنتے ہیں۔ جلد میں جلن اور خارش پیدا ہوتی ہے اور جلد سُن سی ہونے لگتی ہے۔ پھر جگہ جگہ پر سفید داغ سے دکھائی دینے لگتے ہیں۔ جلد کی حسا سیت کم ہو جاتی ہے۔ آہستہ آہستہ یہ بیماری بڑھ کر سارے جسم میں پھیل جاتی ہے۔ ویسے یہ چھوت کی بیماری نہیں، لیکن سماج میں برص والے شخص کو لوگ اچھی نظر سے نہیں دیکھتے۔ اس بیماری کو ٹھیک کرنے کیلئے مندرجہ ذیل علاج بتائے گئے ہیں، لیکن یہ جلدی ٹھیک نہیں ہوتی۔



گھریلو علاج

- سیاہ اُڑد پیس کر سفید داغوں پر دن میں تین چار بار لگانے سے داغوں میں جلد کا حقیقی رنگ آنے لگتا ہے۔

* تُلسی کے پودے کی جڑ اور تنے کو صاف کر کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ پھر اسے 1/2 کلو خالص تلوں کے تیل میں ڈال کر آنچ پر رکھ کر اچھی طرح پکائیں۔ اسے چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ یہ تیل دن میں تین چار بار روئی کے ٹکڑے سے سفید داغوں پر لگائیں۔
* تھوڑی سی پسی ہوئی سیاہ مرچ سرکہ میں گھوٹ لیں۔ پھر داغوں پر لگائیں۔
* ریکٹی فائیڈ سپرٹ سفید داغوں پر تین چار ماہ تک لگانے سے داغوں کا رنگ تبدیل ہونے لگتا ہے۔
* انجیر کے کچے پھلوں کا دُودھ نکال کر سفید داغوں پر لگائیں۔ چار ماہ تک یہ عمل کرنے سے داغ مٹنے لگتے ہیں۔
* تھوڑی سی سپرٹ میں پسی ہوئی ہلدی ملا کر برص پر لگائیں۔
* نیم کی پتیوں اور پھولوں کو پانی کے ساتھ پیس کر سفید داغوں پر لگائیں۔
* لہسن کا رس برص پر لگانے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔
* نیم کے تیل میں چال موگرے کا تیل ہموزن ملا کر شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ دونوں کی مقدار برابر رکھیں۔ اس تیل کو سفید داغوں پر لگائیں اور پانچ چھ بُوند بتاشے پر ڈال کر بتاشہ کھائیں۔
* ایک چمچ چونا اور 5 گرام ہڑتال۔ دونوں کو ایک ساتھ پیس کر لیموں کے رس میں ملا کر تقریباً دو ماہ تک برص پر لگائیں۔
* چترک اور سفید گھونگچی 10،10 گرام کی مقدار میں لے کر پیس لیں۔ پھر اسے برص پر دن میں تین بار لگائیں۔



آیُورویدک علاج

* ہلدی، شیتل چینی، سونا گیرو، باوچی، نیم کی چھال۔ ان سب کو 10،10 گرام کی مقدار میں لے کر خشک کر کے پیس لیں۔ اس میں سے 10 گرام چُورن شیشے کے برتن میں تقریباً چھ گھنٹے تک بھگوئے رکھیں۔ پھر اسے چھان کر اس میں 2 چمچ شہد ملا کر پی جائیں۔ اس میں جو چیزیں گاڑھی صُورت میں رہ جاتی ہیں، ان کا لیپ بنا کر داغوں پر لگائیں۔ دوا کا یہ عمل تقریباً 2 ماہ تک کریں۔
* گندھک 20 گرام، مینوسل 10 گرام، نیلا تھوتھا 10 گرام، مردہ شنکھ 10 گرام، ہڑتال 10 گرام، سیندور 10 گرام، سہاگہ 10 گرام اور پارہ بھسم 10 گرام۔ سب کو پیس کر آدھے کپ لیموں کے رس میں ملائیں۔ پھر اسے روزانہ دو تین ماہ تک داغوں پر لگائیں۔
* باوبڑنگ، ترپھلہ چُورن اور پیپل۔ تینوں کو 20،20 گرام کی مقدار میں لے کر شیشی میں بھر لیں۔ اس میں سے 2 چمچ چُورن گائے یا بھینس کے گھی میں ملا کر روزانہ استعمال کریں۔
* گندھک کا چُورن 10 گرام اور باوچی کا چُورن 10 گرام۔ تینوں کو تلوں کے تیل میں ملا کر داغوں پر لگائیں۔
* کُوٹ، چکبڑ، سوندھا نمک، باوبڑنگ اور سرسوں کے دانے۔ تینوں کو برابر مقدار میں لے کر پیس لیں۔ پھر اس میں تھوڑا سا تلوں کا تیل ملا کر داغوں پر لگائیں۔
* مُولی کے بیج، زرد سرسوں کے دانے، دارو ہلدی، چکبڑ کے بیج، گوند، ترکوٹا، باوبڑنگ اور کُوٹ۔ سب کو ہموزن

لے کر پانی میں پیس لیں۔ پھر اسے دن میں تین چار بار دو ماہ تک داغوں پر لیپ کریں۔

- باچی کے بیج، نیم کے پھول، آنولہ، کھیر کی چھال یا کتھا۔ سب کو برابر کی مقدار میں لے کر گوٹ پیس لیں۔ پھر 2 کپ پانی میں ڈال کر اُبلنے کے لئے آنچ پر رکھ دیں۔ کاڑھا جب ایک کپ باقی رہ جائے، تو چھان کر اس میں تھوڑی سی چینی ڈال کر پی جائیں۔
- مجیٹھ، ترپھلہ، کٹکی، بچ، دارُوہلدی، نیم کی چھال اور گلو۔ تمام دوائیں ہموزن لے کر کاڑھا بنا کر چالیس دن تک پئیں۔
- ہرڑ کی چھال، سرسوں، کیوانچ کی جڑ، ہلدی، چاؤ، باچی، سوندھا نمک، باؤبڑنگ۔ سب برابر کی مقدار میں لے کر باریک پیس لیں۔ پھر گائے کے دُودھ میں ملا کر سفید داغوں پر لگائیں۔ جب تک بیماری ٹھیک نہ ہو جائے، اسے لگاتے رہیں۔
- مجیٹھ، لاکھ، ترپھلہ، کلہاری کی جڑ، ہلدی، آنولہ سار گندھک۔ سب چیزیں برابر کی مقدار میں لے کر پیس لیں اور دھوپ میں رکھ دیں۔ جب یہ اچھی طرح گرم ہو جائے، تو سفید داغوں پر لگائیں۔
- کلونجی کے بیج پانی میں پیس کر متاثرہ جگہوں پر لیپ کریں۔
- چندن کا چُورن 1/2، 1/2 چمچ وشام دُودھ کے ساتھ لیں۔
- سُورج مکھی کا تیل ایک ایک چمچ صبح وشام پئیں۔
- کنج کی چھال کا چُورن ایک ایک چمچ صبح وشام پانی کے ساتھ پھانک لیں۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

- چُورن برص...... چالیس دنوں تک استعمال کریں۔
- ضماد برصینا...... ایک گولی، پانی یا سرکہ میں پیس کر داغوں پر لگائیں۔ چالیس دنوں تک استعمال کریں۔

غذا اور پرہیز

- کھٹی چیزیں، تیل، مرچ، گرم مصالحے وغیرہ کا استعمال بند کر دینا چاہیے۔ نمک بھی کم لینا چاہیے۔
- کھانا پرہیزی کھائیں۔ سبزیاں اور پھل زیادہ لیں۔
- میٹھی چیزوں کا استعمال کم کریں۔
- ٹھنڈی تاثیر کی چیزیں کھائیں۔

10- پھوڑے پھنسیاں

(Boils)



بیماری کیوں؟

جسم کے مساموں اور بالوں کی جڑوں کو "ایسکو" نامی جراثیم گھر کر لیتے ہیں، جو چھوت پیدا کر دیتے ہیں۔ اسی وجہ سے پھوڑے پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ آسان زبان میں ایسے کہا جاسکتا ہے کہ جسم کے اندر اور جلد کی گندگی کے باعث پھوڑے پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ اس کے علاوہ خُون میں خرابی پیدا ہونے، برسات کے موسم میں آموں کا زیادہ استعمال کرنے، مچھروں اور کیڑوں مکوڑوں کے کاٹنے وغیرہ کی وجہ سے بھی پھوڑے پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ کچھ لوگ گرم چیزوں کا استعمال زیادہ کرتے ہیں، جن کا جلد پر اثر پڑتا ہے اور پھوڑے پھنسیاں ابھر آتی ہیں۔



بیماری کی شناخت

پھوڑے پھنسیوں کی شناخت سب لوگوں کو آسانی سے ہو جاتی ہے۔ پہلے ان میں درد معلوم ہوتا ہے، آہستہ آہستہ ان کے منہ بن جاتے ہیں، جن سے خُون نکلتا ہے۔ پک جانے پر پیپ نکلنے لگتی ہے۔ ان پھنسیوں میں ٹیس ہوتی ہے، جلن بھی ہوتی ہے۔



گھریلو علاج

* نیم کی چھال پانی کے ساتھ گھسا کر لگانے سے کچھ دنوں میں چھوٹی پھنسیاں ختم ہو جاتی ہیں۔
* گوار پاٹھے کا گودا نکال کر گرم کریں۔ اس میں 2 چٹکی ہلدی ملا لیں۔ پھر پلٹس بنا کر پٹی باندھ دیں۔ پھوڑا جلدی ہی پک کر پھوٹ جائے گا۔ گندہ مواد نکل جانے کے بعد وہ جلد ہی ٹھیک ہو جائے گا۔
* بیل کا پتہ گرم کر کے، اس پر سیدھی طرف تھوڑا سا شہد یا سرسوں کا تیل لگا کر پھوڑے پر باندھ دیں۔
* ناریل کا تیل 100 گرام، شہد کی مکھیوں کا موم 10 گرام، تُلسی کے پتوں کا رس 2 چمچ۔ تینوں چیزوں کو ملا کر آنچ پر تھوڑی دیر تک پکائیں۔ پھر ٹھنڈا کر کے اس مرہم کو کچھ دنوں تک پھوڑے پھنسیوں پر لگائیں۔
* اگر پھوڑے کو پکا کر اس کا مواد نکالنا ہو، تو السی کی پلٹس میں 2 چٹکی ہلدی ملا کر پھوڑے پر باندھیں۔
* پھوڑے کو پکانے کیلئے پان کے پتے پر تھوڑا سا گرم گھی لگا کر پھوڑے پر باندھ دیں۔
* برگد کے درخت کا دُودھ پھوڑے پر لگانے سے وہ پک کر پھُوٹ جائے گا۔
* پھنسیوں پر امر بیل پیس کر لگانے سے وہ خشک ہو جائیں گی۔
* برگد کے نئے پتے کو آنچ دکھا کر اس پر تھوڑا سا تیل لگا کر پھوڑے پر باندھ دینا چاہیے۔

* ایک چمچ سونٹھ لے کر پانی میں حل کریں۔ پھر پھنسیوں پر لگائیں۔
* مسور کی دال پیس کر اس کی پلٹس پھوڑے پر لگائیں۔
* چھوٹی چھوٹی پھنسیوں پر نیم یا تارپین کا تیل لگائیں۔
* مولسری کی چھال لے کر اس کو خشک کر لیں۔ پھر اس کو پیس کر موم یا ویزلین میں ملا لیں۔ یہ مرہم دن میں تین چار بار لگائیں۔
* کدو کے پتوں کو کچل کر ان کا رس نکال لیں۔ پھر اسے پھنسیوں پر لگائیں۔
* پھوڑے پھنسیوں کو مہندی کے پانی سے دھونے سے وہ خشک ہو کر ٹھیک ہو جاتی ہیں۔
* نیم کی پتیوں کو پیس کر پھوڑے پھنسیوں پر دن میں 2 بار لگائیں۔
* اگر پھوڑا پک گیا ہے، تو اس پر دُوب پیس کر لگانے سے وہ جلدی پھوٹ جاتا ہے۔
* پیاز کچل کر اس کی پلٹس پھوڑے پر باندھیں۔ پھوڑا جلدی پھوٹ جائے گا اور پیپ نکلنے کے بعد وہ خشک ہو جائے گا۔
* سُوجن ہونے پر پھنسیوں پر اجوائن پیس کر اس میں تھوڑا سا لیموں نچوڑ کر لگائیں۔
* جامن کی گٹھلیوں کو پیس کر پھنسیوں پر لگانے سے وہ جلدی ٹھیک ہو جاتی ہیں۔
* لیموں کے رَس میں چندن کا چُورن ڈال کر پھنسیوں پر لگائیں۔
* کریلے کا رَس پھنسیوں پر کچھ دنوں تک لگانے سے وہ خشک ہو جاتی ہیں۔
* امرود کی تھوڑی سی پتیاں لے کر ان کو پانی میں اُبال کر پیس لیں۔ پھر اس چٹنی کو پھنسیوں پر لگائیں۔
* لسوڑے کے پتوں کی پلٹس پھنسیوں کو بڑی جلدی ٹھیک کر دیتی ہے۔
* گاجر کو اُبال کر اس کی چٹنی پھنسیوں پر لگائیں۔



آیُورویدک علاج

* ان بجھا چونا 3 گرام، چربی 12 گرام۔ ان دونوں کو اچھی طرح ملا کر پھوڑوں پر لگانے سے پھوڑے جلدی پھُوٹ جاتے ہیں۔
* السی پانی میں پیس کر پھوڑوں پر لیپ کرنے سے پھوڑے پھُوٹ جائیں گے۔
* آنبہ ہلدی، صابن، ارنڈ کے بیج کی گری، گوگل۔ سب ہموزن لے کر پانی میں پیس کر لیپ تیار کر لیں اور پھر اس لیپ کو پھوڑوں کی ابتدائی حالت میں لگائیں۔
* کنیر کی جڑ کی چھال کو پانی میں پیس کر پھوڑے پر لیپ کرنے سے پھوڑا پھوٹ جاتا ہے۔



تیار شدہ یُونانی دوائیں

* اطریفل شاہترہ...... 7 گرام، پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

* شربت عناب...... 30 گرام، پانی میں ملا کر شام کے وقت لیں۔
* ضماد محلل...... پھوڑوں پر لگائیں۔
* مرہم سفیدہ کاشغری...... پھوڑوں پر لگائیں۔
* مرہم کافور...... پھوڑوں پر لگائیں۔
* معجون چوب چینی...... 7 گرام، پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* اگر پھوڑا یا پھنسی پکنے کے قریب ہو یا اس میں سوجن ہے، اور مواد نہیں بنا ہے، تو ''ہیپر سلف 6x'' دن میں تین چار بار دیں۔ یہ دوا پھوڑے پھنسیوں کو خشک کر دیتی ہے۔
* پھوڑا جب پکنے کی حالت میں آجائے، تو علامات کے مطابق ''بیلاڈونا 6'' یا ''مارکسول'' دیں۔
* چہرے پر نکلنے والے پھوڑے پھنسیوں میں ''تھوجا'' اعلیٰ درجے کی دوا ہے۔
* ناک پر پھنسیاں ہوں اور وہ سرخ پڑ گئی ہوں، تو ''کیڈمیئم سلف'' دیں۔
* پھوڑے میں جب سوجن آجائے، تو اسے ختم کرنے کیلئے ''کیمفر مدر ٹنکچر'' دیں۔
* چھوٹی چھوٹی پھنسیوں میں اگر مواد آجائے، تو ''سیپیا'' دیں۔
* پھوڑے پکنے کی حالت، پھوٹنا نہ ہو، درد۔ ایسی حالت میں ''کلیسیا مدر ٹنکچر'' پھوڑے پر استعمال کریں۔
* بچوں کو پھوڑے پھنسیوں میں ''آرنیکا 200'' دیں۔
* جب پھوڑا پکنے کی حالت میں ہو، لیکن اس کا منہ دکھائی نہ دے، تو ''لیکیسس'' دیں۔
* پیٹھ پر پھوڑا، بخار وغیرہ ہو، تو ''سٹرومونیئم'' دیں۔



بائیوکیمک علاج

* اگر پھوڑے کے پھوٹنے کے بعد زخم بن گیا ہو، درد وغیرہ علامات میں ''کیلی فاس 3x یا 6x'' کو استعمال کریں۔
* اگر پھوڑا پھوٹا نہ ہو، تو ''سائیلیشیا 200'' دو بار دیں۔
* اگر ''سائیلیشیا'' کے استعمال سے ساری پیپ نہ نکلے، تو ''کیلکیریا سلف 6x'' دیں۔
* پیپ بھرا زخم، زخم گہرائی تک پھیل جائے، مریض کو بے چینی، ناسور۔ ان تمام علامات میں ''کیلکیریا فلو 3x یا 6x'' دیں۔
* پہلے بخار، بیماری کی جگہ سوجن، ٹیکن، پیپ پڑنے کا شبہ۔ ان علامات کو دیکھ کر ''فیرم فاس 6x'' اور ''کیلی میور'' کا استعمال کریں۔
* بہت پرانا پھوڑا، بار بار پکتا ہو، پھوٹتا ہو، سوجن، زخم وغیرہ علامات میں ''نیٹرم سلف 3x یا 6x'' دیں۔



قدرتی علاج

* جسم پر اگر پھوڑے پھنسیاں نکل آئیں اور وہ پھوٹ نہ رہی ہوں، تو ان پر سیاہ مٹی کا لیپ کریں۔
* روزانہ رات کو پھنسیوں کو گرم پانی سے سینک دیں۔
* گرم پانی کے بعد تولیے کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر پھنسیوں پر رکھیں۔
* اگر پھوڑا پک گیا ہو، تو اس پر آہستہ آہستہ سینک کریں۔ پھوٹنے پر گیلی روئی سے صاف کر کے پانی میں گرم کی گئی مٹی ٹھنڈی کر کے باندھیں۔

غذا اور پرہیز

* مزاج کے خلاف گرم چیزیں، مرچ مصالحے، تیل، کھٹائی، خشک اور زیادہ میٹھی چیزوں وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔
* پھوڑے پھنسیوں کے اُوپر دُھول نہ جمنے دیں۔ ان پر پٹی باندھ لیں یا کپڑے سے ڈھانپ کر رکھیں۔
* نیم کا 2 چمچ پانی روزانہ صبح کے وقت ضرور پئیں۔
* دیسی گھی کی جگہ مکھن کا استعمال کریں۔



*

عورتوں کی خاص بیماریاں

-1	سیلانِ رحم یا لیکوریا	(Leucorrhoea)
-2	ماہواری متعلقہ پریشانیاں	(Dymsenorrhoea)
-3	زچگی کا درد	(Pregnancy pain)
-4	پرسُوت بخار	(Puerperal Fever)

10 عورتوں کی خاص بیماریاں

دیسی لوگوں کو بدیسی چیزوں اور انداز سوچ کو چھوڑ کر دیسی چیزوں اور اندازِ سوچ کو اپنانا چاہیے۔ ہماری زبان، دیسی طریقۂ علاج، دیسی دوائیں، ہماری تعلیم اور ہمارے رسم و رواج ہمارے ہاں کی آب و ہوا، رسم ورواج اور تہذیب وثقافت کی مٹی سے بنے ہیں۔ ان میں زندگی کو نیا خیال و جذبہ، نئی صورت اور نیا ارتقا پیدا کرنے کی قوت ہے۔

1- سیلانِ رحم یا لیکوریا

(Leucorrhoea)



بیماری کیوں؟

سیلان رحم یا لیکوریا دو طرح کا ہوتا ہے اور اس کے پیدا ہونے کی وجوہات بھی الگ الگ ہیں۔

1- سفید سلان رحم:- خون کی کمی، پریشانی، صدمہ، خوف، زیادہ مباشرت، حسد ورقابت، بدہضمی اور قبض کی وجہ سے یہ بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔

2- خُونی سیلان رحم:- یہ بیماری زیادہ مباشرت، سُرخ مرچ اور گرم مصالحوں کا زیادہ استعمال کھٹی، چٹ پٹی چیزوں کے زیادہ کھانے، گوشت، شراب کا استعمال، بار بار اسقاطِ حمل، پریشانی، صدمہ، بچہ دانی پر چوٹ پہنچنا وغیرہ کی وجوہات سے ہو جاتی ہے۔



بیماری کی شناخت

سفید سیلانِ رحم میں اندام نہانی کے راستے سے سفید سیلان نکلتا ہے۔ اس بیماری میں بھوک نہیں لگتی۔ قبض، خشکی، زرد رنگ، جسم اور سر میں درد، کام میں دل نہ لگنا، اندام نہانی میں خارش اور بدبُو وغیرہ علامات معلوم ہوتی ہیں۔ عورت کا جسم بہت کمزور ہو جاتا ہے۔ ہاتھ پاؤں میں جلن اور اکڑن پیدا ہو جاتی ہے۔ کمر درد، سر میں چکر وغیرہ اس بیماری کی دوسری

علامات ہیں۔

سفید یا سُرخ سیلانِ رحم میں حیض کے ساتھ خُون بار بار نکلتا ہے۔ عورت کی کمر، پاؤں کی پنڈلیوں، ہاتھ پاؤں، جانگھوں وغیرہ میں درد، بے چینی وغیرہ ہوتی ہے۔ مریض کمزور ہو کر ہر وقت بے چینی محسوس کرتا ہے۔



گھریلُو علاج

* تُلسی کے ایک چمچ رَس میں 2 چٹکی پسا ہوا زیرہ ملا کر صبح و شام استعمال کریں۔
* اشوک کی چھال کا چُورن 3 گرام کی مقدار میں لے کر گائے یا بکری کے دُودھ کے ساتھ لیں۔
* انار کے پتّے 20 گرام، سیاہ مرچ تین گرام اور 2 کلی نیم کی پتیاں۔ تینوں کو پیس کر اس کی 2 خوراک کریں اور صبح و شام استعمال کریں۔
* عام صورت سے ایک ایک چٹکی پسی ہوئی پھٹکری صبح، دوپہر اور شام کو پانی کے ساتھ لیں۔
* 2 چمچ آنولے کا رَس اور ایک چمچ شہد۔ دونوں کو ملا کر بیس پچیس دن تک پینے سے سفید سیلانِ رحم جاتا رہتا ہے۔
* ایک چمچ زیرہ لے کر توے پر خشک بھُون لیں۔ پھر اسے پیس کر تھوڑی سی چینی ملا کر پھانک لیں۔ سفید سیلانگ رحم کی یہ بہترین دوا ہے۔
* بیلگری 10 گرام، رسوت 100 گرام، ناگ کیسر 10 گرام۔ تینوں کو لے کر پیس لیں۔ اس میں سے 5، 6 گرام چُورن چاولوں کے مانڈ کے ساتھ کھائیں۔
* بڑی الائچی کے دانے 5 گرام، ماجوپھل 5 گرام اور اشوک کی چھال 10 گرام۔ تینوں کو کوٹ پیس کر چُورن بنا لیں۔ اس میں سے 2، 3 گرام چُورن صبح و شام تازے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* بیلگری، دارو ہلدی اور رسوت 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر کوٹ پیس کر چُورن تیار کر لیں۔ اس میں سے 3 گرام دوا صبح و شام شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* صبح و شام پٹھانی لودھ کا چُورن 6 گرام لے کر شہد کے ساتھ استعمال کریں۔ اُوپر سے 1/4 لیٹر دُودھ لیں۔
* ایک چمچ ناگ کیسر لے کر روزانہ بیس دن تک لسّی کے ساتھ لیں۔ اس سے سفید سیلان رحم جاتا رہے گا۔
* روزانہ صبح پھٹکری کے پانی سے اندام نہانی کو اچھی طرح دھوئیں۔ اگر پچکاری سے اندر تک دھونے کی سہولت ہو، تو بہت اچھا ہے۔ اس کے بعد 2 چٹکی پھٹکری، ایک چمچ پسی ہوئی ہلدی اور 2 چمچ چینی ملا کر صبح و شام پانی کے ساتھ بھی کھائیں۔ تقریباً بیس دن تک ان دونوں عملوں کو کرنے سے سفید اور خُونی سیلانِ رحم ختم ہو جاتا ہے۔
* گلو کے تین چار ٹکڑے، شتاور کے تین چار ٹکڑے۔ ان کو پیس لیں۔ پھر 2 کپ پانی میں اُبال کر کاڑھا بنائیں۔ پانی جب ایک کپ باقی رہ جائے، تو اسے دو خوراک کی صورت میں صبح اور شام کے وقت لیں۔
* ایک چمچ سونٹھ کا کاڑھا بنا کر صبح و شام بیس پچیس دن تک پئیں۔ سیلان رحم کی بیماری جاتی رہے گی۔
* پختہ کیلا، بداری کند اور شتاور 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر کوٹ پیس لیں۔ اس میں سے 5، 5 گرام

چُورن صبح وشام تازے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

* سفید سیلانِ رحم کیلئے ونشلوچن، ناگ کیسر اور چھوٹی الائچی۔ تینوں 50،50 گرام کی مقدار میں لے کر پیس لیں۔ اس میں سو گرام مصری ملا لیں۔ اس میں سے ایک ایک چمچ دوا صبح اور شام دُودھ کے ساتھ لیں۔
* ملٹھی کا چُورن ایک چمچ اور پسی ہوئی مصری ایک چمچ۔ دونوں کو چاولوں کے مانڈ کے ساتھ استعمال کریں۔
* دیسی ببُول کی سبز پھلیوں کو لے کر خشک کر لیں۔ اس کے بعد پیس کر چُورن بنا لیں۔ اس میں سے 4 گرام چُورن روزانہ دُودھ کے ساتھ لیں۔
* سفید کتھا 10 گرام، انار دانہ، 10 گرام، ملٹھی 15 گرام اور تل 15 گرام۔ سب کو خشک کر کے کُوٹ پیس کر چُورن بنا لیں۔ اس میں سے 5 گرام چُورن صبح اور شام تازے پانی سے لیں۔
* 100 گرام مجیٹھ اور 100 گرام شکر لے کر پیس لیں۔ اس میں سے 20 گرام چُورن صبح دیسی گھی کے ساتھ استعمال کریں۔
* سنگھاڑا، 25 گرام، سونا گیرو 10 گرام اور مصری 25 گرام۔ ان تینوں کو پیس کر رکھ لیں۔ اس میں سے 5 گرام، چُورن صبح اور 5 گرام شام کو دُودھ سے لیں۔
* خس 10 گرام، کمل گٹے کی گری 10 گرام، سفید چندن 15 گرام۔ ان تینوں کو پیس کر رکھ لیں۔ اس چُورن میں سے 5،5 گرام چُورن صبح وشام چاولوں کے مانڈ کے ساتھ استعمال کریں۔
* جامن کے درخت کی تھوڑی سی چھال لے کر خشک کر لیں۔ پھر پیس کر چُورن بنا لیں۔ اس میں سے ایک ایک چمچ صبح اور شام کو دُودھ کے ساتھ لیں۔
* دونوں طرح کے سیلانِ رحم میں انجیر کا رَس 2 چمچ شہد کے ساتھ روزانہ لیں۔
* گُولر کے پتّوں کو خشک کر کے چُورن بنا لیں اور اس کا استعمال کریں۔
* ناگرموتھا کی جڑ، ترپھلہ، لودھ اور مہوا کے پھولوں کو ہم وزن لے کر کُوٹ پیس کر چُورن بنا لیں۔ اس میں سے 5 گرام چُورن روزانہ شہد کے ساتھ لیں۔
* سیمول کے پھولوں کی سبزی دیسی گھی میں بھُون کر روزانہ شہد کے ساتھ کھائیں۔



آیُورویدک علاج

* دارُوہلدی، چرائتہ، رسوت، بانسہ، ناگرموتھا، سُرخ چندن اور آک کے پھول۔ ہر ایک کو 5،5 گرام کی مقدار میں لے کر کُوٹ پیس لیں۔ پھر اسے 2 کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب ایک کپ باقی رہ جائے، تو اسے چھان کر اس میں شہد ملا کر پی جائیں۔ اس سے ہر طرح کا سیلان رحم دُور ہو جائے گا۔
* الائچی، دھائے کے پھول، جامن، مجیٹھ، لاجونتی، موچرس اور رال۔ سب کو کوٹ پیس کر کپڑ چھان کر لیں۔ اس چُورن کو اندام نہانی میں رکھیں یا گھی میں ملا کر لگائیں۔

* بھنڈی کی جڑ، خشک پنڈ اُرد، خشک آنولہ اور وداری کند۔ سب چیزیں 50،50 گرام کی مقدار میں لے کر پیس لیں۔ اس میں 25 گرام پسی ہوئی ملٹھی ملائیں۔ روزانہ ایک چمچ چُورن گائے دُودھ کے ساتھ لیں۔
* ناگرکیسر، سفید چندن، لودھ اور اشوک کی چھال۔ سب 10،10 گرام کی مقدار میں لے کر سب کا چُورن بنالیں۔ اس میں سے ایک چمچ چُورن دن میں چار بار تازے پانی سے پھانک لیں۔
* کڑوے نیم کی چھال کا رس ایک چمچ اور 5 گرام سفید زیرہ۔ دونوں کو آٹھ دس دن تک استعمال کرنے سے سیلانِ رحم کی بیماری ختم ہو جاتی ہے۔
* 2 عدد پختہ کیلے، 6 گرام دیسی گھی اور 5 گرام سفید زیرہ۔ تینوں کو ملا کر کھائیں۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

* چُورن سیلان...... 3 گرام، پانی کے ساتھ دن میں 2 بار لیں۔
* قرص سیلان...... ایک قرص، پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
* کشتۂ بیضۂ مُرغ...... 250 ملی گرام، مندرجہ بالا معجونوں، میں سے کسی ایک میں ملا کر سوتے وقت لیں۔
* کشتۂ قلعی...... 250 ملی گرام، مندرجہ ذیل معجونوں میں سے کسی ایک میں ملا کر سوتے وقت لیں۔
* کشتۂ مثلث...... 250 ملی گرام، مندرجہ ذیل معجونوں میں سے کسی ایک میں ملا کر سوتے وقت لیں۔
* معجون سپاری پاک...... 10 گرام، سوتے وقت لیں۔
* معجون سہاگ سونٹھ...... 6 گرام، سوتے وقت لیں۔
* معجون مقوی رحم...... 6 گرام، سوتے وقت لیں۔
* معجون موچرس...... 10 گرام، سوتے وقت لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* خُون کے ساتھ بدبُو سے مکمل سفید سیلانِ رحم کی شکایت میں ''کیلکے آرس'' کا استعمال کریں۔
* سفید دُودھ کی طرح لیسدار سیلان، وقت سے پہلے ماہواری اور اس کے بعد سیلانِ رحم۔ ان علامات میں ''گریفائیٹس'' دیں۔
* کچھ ہلکے زرد رنگ کا سیلان، عمر کے بڑھنے کے ساتھ سیلانِ رحم کی شکایت۔ اس حالت میں ''کالی فاس'' دیں۔
* کچھ گاڑھا سفید سیلان، اجابت کے وقت اندام نہانی کے راستے سے لبلبا سیلان، اندام نہانی میں خارش، درد وغیرہ کی علامات میں ''فیرم آیوڈ'' دیں۔
* زرد رنگ کا لیکوریا سیلان۔ اس میں ''ایلسیو مین'' دیں۔
* بھرپور جوانی میں اگر سیلان رحم کی شکایت ہو، تو ''کیلی کارب'' دیں۔

* حیض بند ہونے کے بعد بدبو دار سیلانِ رحم کا پانی، درد، بے چینی۔ ان علامات میں ''سیپائینا'' بہترین دوا ہے۔
* سیلان رحم کے ساتھ قبض، بدہضمی، بواسیر وغیرہ ہو، تو ''ہائیڈرٹیلس'' دیں۔
* خون اور مواد کے ساتھ لیکوریا کا سیلن۔ ایسی حالت میں ''ارجنٹا نا'' بڑی مفید دوا ہے۔



بائیوکیمک علاج

* زرد رنگ کا پتلا یا لیسدار سیلان، قبض، ماہواری کا وقت پر نہ ہونا، اندام نہانی میں جلن، درد، جسم میں بھاری پن۔ ان سب علامات میں ''نیٹرم سلف 3x یا 12x'' دیں۔
* پانی جیسا زرد رنگ کا پتلا سیلان ہونے پر'' کالی سلف'' ایک مفید دوا ہے۔
* زیادہ سیلان، کمزوری، عورتوں کو بار بار سیلان اور بے چینی۔ ایسی حالت میں ''سائیلیشیا 3x یا 30x'' دیں۔
* سفید رنگ کا گاڑھا سیلان، لیکن جلن یا تکلیف کی شکایت نہیں۔ ایسی حالت میں ''کیلی میور 3x یا 6x'' دیں۔
* ہلکے زرد رنگ کا سیلان، شہد کے رنگ کا پتلا سیلان، بے چینی اور درد، پنڈلیوں میں درد۔ ان علامات کیلئے ''نیٹرم فاس 3x'' بہترین دوا ہے۔
* ہر طرح کے سیلان رحم اور جلن کیلئے'' کالی کیور'' بہت مفید دوا ہے۔

غذا اور پرہیز

* ہلکا اور زود ہضم کھانا کھائیں۔
* بھاری ثقیل کھانے، مباشرت، پریشانی، صدمہ، غصّہ، حسد ورقابت وغیرہ سے خود کو بچائیں۔
* تُرش اور مصالحے دار کھانوں سے پرہیز کریں۔

2- ماہواری متعلقہ پریشانیاں

(Dymsenorrhoea)



بیماری کیوں؟

جسمانی محنت کم کرنے، جسم میں خون کی کمی، مباشرت میں مکمل اطمینان کی کمی، زیادہ ٹھنڈی چیزیں کھانا، جسم کو ٹھنڈ لگنا، تھکاوٹ، صدمہ، غصّہ، جذباتمت، بے وقت کھانا کھانا وغیرہ کچھ ایسی وجوہات ہیں، جو ماہواری کو روک دیتی ہیں، یا دیر سے لاتی ہیں۔

اس طرح کبھی کبھی ماہواری زیادہ بھی ہوتی ہے۔ اس بارے بچہ دانی کے پلٹ جانے، اعصابی کمزوری، یرقان، گنٹھیا کی بیماری، آنول میں خون جمع ہونا، زیادہ مباشرت وغیرہ کے باعث اس بیماری کی شکایت ہو جاتی ہے۔



بیماری کی شناخت

بھوک نہ لگنا، بار بار قے کرنے کی حاجت، بچہ دانی میں درد، پستانوں میں درد، دل کی دھڑکن کا تیز ہونا، سانس لینے کی تکلیف، نیند نہ آنے کی شکایت، کمر میں درد، ہر وقت تھکاوٹ کے باعث سُستی، پیٹ میں درد، جسم میں الرجی کی بھی شکایت وغیرہ ماہواری میں خرابی ہونے سے متعلقہ وجوہات ہیں۔



گھریلو علاج

* 100 گرام بَبُول کا گوند کڑاہی میں بھُون کر چُورن بنا کر رکھ لیں۔ اس میں سے 10 گرام گُوند مصری کے ساتھ کھائیں۔ اس کے استعمال سے ماہواری میں نہ تو درد ہوگا اور نہ ہی رکاوٹ پیدا ہوگی۔
* ماہواری متعلقہ شکایت کو دُور کرنے کیلئے کچے پپیتے کی سبزی بہت مفید ہے۔
* 5 گرام تِل، 8 عدد سیاہ مرچ، ایک چمچ پسی سونٹھ، 4 عدد دانے چھوٹی پیپل۔ سب کا ایک کپ پانی میں کاڑھا بنا کر پلائیں۔
* 50 گرام میتھی کے بیج اور 50 گرام مُولی کے بیج۔ دونوں کو پیس کر چُورن بنالیں۔ روزانہ ایک ہفتہ تک 2، 2 گرام چُورن پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
* ماہواری ہونے پر اگر کمر میں درد رہتا ہو، تو ایک چمچ تُلسی کے پتوں کا رَس صبح کے وقت استعمال کریں۔
* آم کی کونپلیں 50 گرام اور گُڑ 50 گرام۔ دونوں کو 1/2 کلو پانی میں ڈال کر کاڑھا بنائیں۔ کاڑھا جب 10 گرام باقی رہ جائے، تو اسے چھان کر پی لیں۔ ماہواری کھُل کر آئے گی۔
* 2 چمچ کریلے کے رَس میں چینی ملا کر استعمال کریں۔ اس سے ماہواری وقت پر ہوتی ہے۔
* کپاس کے 100 گرام پتوں کو 1/2 کلو پانی میں اُبالیں۔ پانی جب آدھا باقی رہ جائے، تو چھان کر اس میں تھوڑا سا گُڑ ملا کر استعمال کریں۔
* کیلے کے تنے میں سے چھال نکال کر اسے کچل کر اس کا چار چمچ رَس نکالیں۔ اسے سات آٹھ دن تک نہار منہ پئیں۔ اگر ماہواری کسی وجہ سے رک گئی ہے، تو وہ وقت پر ہونے لگے گی۔
* اگر ماہواری وقت پر نہیں ہوتی، تو 4، 5 عدد سیاہ مرچ کا چُورن ایک چمچ شہد کے ساتھ بیس پچیس دن تک استعمال کریں۔
* 20، 25 گرام دھنئے کے دانوں کو پانی مین اُبالیں۔ جب آدھا کپ پانی باقی رہ جائے تو چھان کر اس میں گُڑ ملا کر پئیں۔
* انار کے تھوڑے سے چھلکوں کو خشک کر لیں۔ پھر ان کو پیس کر چُورن بنا کر شیشی میں بھر لیں۔ اس میں سے ایک چمچ چُورن کھا کر اُوپر سے پانی پی لیں۔ اس سے بار بار خُون آنے کی شکایت دُور ہو جاتی ہے۔
* مُولی، گاجر اور میتھی کے بیج 50، 50 گرام کی مقدار میں لے کر پیس چُورن بنالیں۔ یہ چُورن 10 گرام کی مقدار میں استعمال کریں۔

* اگر بچہ دانی میں کوئی خرابی یا سُوجن ہے اور ماہواری ٹھیک سے نہیں ہوتی، تو ایک چمچ ہلدی گُڑ کے ساتھ بھون کر استعمال کریں۔
* 10 گرام اشوک کی چھال کو ایک پاؤ دُودھ میں پکا کر استعمال کریں۔
* پودینے کی چٹنی کچھ دنوں تک لگاتار کھانے سے ماہواری باقاعدہ ہو جاتی ہے۔
* کتیرا اور مصری۔ دونوں کو برابر کی مقدار میں ملا کر پیس لیں۔ اس میں سے 2 چمچ کی مقدار میں لے کر کچے دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* 1/2 چمچ ملٹھی کا چُورن صبح اور شام شہد کے ساتھ چاٹیں۔ تقریباً ایک ماہ تک ملٹھی کا چُورن لینے سے ماہواری متعلقہ تمام بیماریاں دُور ہو جاتی ہیں۔
* ریٹھے کا چھلکا اُتار کر اسے دُھوپ میں خشک کر لیں۔ پھر اس میں سے 2 گرام چُورن شہد کے ساتھ چاٹ لیں۔ اس بیماری کی یہ بڑی کارگر دوا ہے۔
* 10 گرام سونف اور 10 گرام پُرانا گُڑ دونوں کو 1/2 لیٹر پانی میں پکائیں۔ پانی جب تہائی باقی رہ جائے، تو اسے چھان کر پی جائیں۔
* سونٹھ، گوگل اور گُروتیوں 10،10 گرام کی مقدار میں لے کر کاڑھا بنا کر سوتے وقت پی لیں۔
* چقندر کا رَس ایک کپ گرم کر کے اس میں تھوڑا سا سوندھا نمک ڈال کر کچھ دنوں تک پئیں۔ اس سے ماہواری کھل جائے گی۔
* روزانہ 5 گرام بتھوئے کے بیجوں کو 250 گرام پانی میں اُبال کر پئیں۔
* ماہواری اگر بروقت نہ آتی ہو، تو لہسن کی 2 کلیاں روزانہ استعمال کریں۔
* ایک چمچ آنولے کا رَس، پختہ کیلے کے ساتھ کچھ دنوں تک استعمال کریں۔ اس کے استعمال سے ماہواری میں زیادہ خُون نہیں آئے گا۔
* ماہواری کے وقت اگر درد ہوتا ہے، تو 2 رتی ہینگ پانی میں گھول کر کچھ دنوں تک پئیں۔
* گاجر کے بیج 25 گرام کی مقدار میں لے کر پیس لیں۔ پھر اس میں مصری ملا کر استعمال کریں۔ اس سے ماہواری کھل کر ہونے لگے گی۔



آیورویدک علاج

* پیپل، سونٹھ، نارنگی، سیاہ مرچ اور نیم کی کونپلیں۔ سب کو 10،10 گرام کی مقدار میں لے لیں۔ اس میں 3،4 گرام خالص ہینگ ملا لیں۔ ان سب کو کُوٹ پیس کر باریک چُورن بنا لیں۔ اس چُورن میں سے 50 گرام سیاہ تل پیس کر ملا لیں۔ اس میں سے 2،3 گرام چُورن روزانہ تازے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ آٹھ دس دن تک باقاعدہ چُورن کھانے سے ماہواری کی خرابی دُور ہو جائے گی۔

* 10 گرام نیم کے خشک پتے 10، 11 عدد تلسی کے پتے، 10 گرام ترپھلا چورن، 5 گرام سونٹھ، 3 گرام پیپل، 2 گرام سیاہ مرچ اور 5 گرام جوا کھار۔ ان سب کو کوٹ پیس کر چورن بنا کر شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس چورن میں سے 5، 5 گرام چورن صبح اور شام گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* کیسرا، ایلوا، بیجا جور۔ تینوں کو 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر پانی میں پیس لیں۔ پھر چنے کے برابر کی گولیاں بنا لیں۔ 2 گولیاں سوتے وقت روزانہ پانی سے لیں۔
* رائی، وجے سار کی لکڑی، بچ اور مالکنگنی کی لکڑی۔ سب 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر پیس کر چورن بنا لیں۔ صبح و شام تین تین گرام کی مقدار میں اس چورن کا استعمال کریں۔
* ناگ کیسر، سفید چندن، پٹھانی لودھ، اشوک کی چھال۔ سب 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر پیس کر چورن بنا لیں۔ اس میں سے ایک چمچ چورن صبح اور ایک چمچ شام کو تازے پانی کے ساتھ لیں۔
* تلسی کے بیج، پلاس، پیپل، اسگندھ، ناگ کیسر اور نیم کے خشک پتے۔ سب کو برابر کی مقدار میں لے کر کوٹ پیس کر کپڑ چھان کر لیں۔ اس میں تھوڑی سی مصری ملا لیں۔ 2 چمچ کی مقدار میں روزانہ صبح کے وقت گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ ماہواری باقاعدہ اور کھل کر ہونے لگے گی۔
* الائچی، دھائے کے پھول، جامن، مجیٹھ، لاجونتی، موچرس اور ٹال۔ سب 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر اس کا چورن بنا لیں۔ اس چورن کو 2 کلو پانی میں اُبالیں۔ پھر اس کو چھان کر اس پانی سے اندامِ نہانی کو دھوئیں۔ کچھ ہی دنوں میں لبلباپن، بدبو وغیرہ دُور ہوتی ہے اور ماہواری باقاعدگی سے ہونے لگتی ہے۔
* سیاہ زیرہ 5 گرام، ارنڈی کا گودا 10 گرام، سونٹھ 5 گرام۔ تینوں کو اُبال کر پیس لیں۔ اس کا پیٹ پر لیپ کریں۔ یہ علاج پندرہ دن تک روزانہ کریں۔ ماہواری کھل کر آنے لگے گی اور نسوں کا درد بھی ختم ہو جائے گا۔
* سُرخ گڑھل کے پھولوں کو کانجی میں پیس کر 5 گرام کی مقدار لینے سے ماہواری ٹھیک سے ہونے لگتی ہے۔



تیار شدہ یونانی دوائیں

ماہواری رُکنے کی شکایت میں:۔

* حبِ مدر...... ایک گولی، نیم گرم پانی سے دن میں 2 بار لیں۔
* معجون قرطم...... 7 گرام، سوتے وقت لیں۔
* جوارش قرطم...... 7 گرام، سوتے وقت لیں۔

ماہواری درد کے ساتھ آنے کی شکایت میں:۔

* برشعشا...... 3 گرام، درد کے وقت لیں۔
* جوارش قرطم...... 7 گرام، سوتے وقت لیں۔
* حبِ مدر...... ایک ایک گولی، دن میں 2 بار لیں۔

- شربت بزوری معتدل...... 40 ملی لیٹر، 60 ملی لیٹر نیم گرم پانی میں ملا کر سوتے وقت لیں۔

ماہواری کی زیادتی کی شکایت میں:-

- خمیرہ مروارید...... 6 گرام، صبح لیں۔
- چُورن استحاضہ...... 3 گرام، پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- چُورن مرواریدی...... ایک گرام، دُودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- شربت انجبار...... 30 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- قرص کہربا...... ایک قرص، پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- قرص گلنار...... ایک قرص، پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- کشتۂ صدف...... 250 ملی گرام، معجون مقوی رحم 7 گرام میں ملا کر سوتے وقت لیں۔
- معجون سپاری پاک...... 7 گرام، سوتے وقت لیں۔
- معجون موچرس...... 7 گرام، پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

- اگر زیادہ مقدار میں خُون آتا ہو، ماہواری آنے کے بعد درد، بے چینی۔ ان علامات میں ''ونکا مائیز'' بہترین دوا ہے۔
- اچانک بے وقت خُون آ جانے کی شکایت میں ''آ ئرجن'' دیں۔
- پیٹ کے نیچے درد، ماہواری پندرہ بیس دن کے بعد ہی ہو جائے، خُون زیادہ آئے، اندام نہانی میں درد۔ ان سب علامات میں ''کیلکیریا کارب'' لیں۔
- تکلیف کے ساتھ بے وقت، بے قاعدہ صورت سے ماہواری کا آنا۔ اس میں ''کیلکیر یا سلکا'' دیں۔
- دن کے وقت اچانک ماہواری سیلان، لیکن رات کو بند ہو جانا۔ اس میں ''کاسٹیکم'' دیں۔
- قبل از وقت ماہواری، اعصابی درد، تکلیف کے ساتھ ماہواری۔ ایسی حالت میں ''سیلکس نائیگرا'' دیں۔
- ماہواری میں اکثر رات کے وقت زیادہ خُون آنا۔ اس علامت میں ''بوبسٹا'' دیں۔
- ماہواری کا بڑی جلدی ہونا، زیادہ مقدار میں خُون نکلنا۔ اس کیلئے ''پلاٹینا'' بڑی کارگر دوا ہے۔
- کنواری لڑکیوں کو ماہواری ہو جانا، بے چینی، کچھ درد۔ ایسے میں ''ایلفا مدر ٹنکچر'' دیں۔
- جب ماہواری بند ہونے کی حالت میں ہو، تو بہت زیادہ خُون نکلنا، بدبُو دار سُرخ رنگ کا سیلان، سر اور کمر میں درد، جسم میں بہت زیادہ گرمی۔ ان تمام علامات میں ''گلونائن'' دیں۔
- وقفے وقفے سے تھوڑا تھوڑا خُون سیلان ہونے کے بعد اچانک بند ہو جائے۔ اس کے لئے ''وائیپرا'' دیں۔
- بڑی تکلیف اور درد کے ساتھ خُون سیلان ہونے کے حالت میں ''ارجنٹنائیٹ'' دیں۔
- کافی درد کے ساتھ ماہواری کا آغاز لیکن تاریخ سے چار پانچ دن پہلے ماہواری آ جائے، تو ''وائیبرنم'' دیں۔

* خُون سیلان کا ہونا کسی بھی دوا سے بند نہ ہوتا ہو، تکلیف اور بے چینی۔ ایسی حالت میں ''جیرونیم میکونیئم'' دیں۔
* سیاہ رنگ کا گاڑھا خُون سیلان آئے، تو ''چائنا'' دیں۔
* لڑکیوں کو پندرہ پندرہ دن بعد ماہواری آنے لگے، تو ''کیلکیر یا فاس'' دیں۔
* وقت آ جانے پر بھی ماہواری کا جاری رہے، تو ''ٹرلیئس'' دیں۔
* وقت پر ماہواری کا نہ آنا، رات کے وقت زیادہ خُون آنا۔ ایسی حالت میں ''بووسٹا'' دیں۔
* ہلنے جلنے سے خُون آتا ہو، تو ''کیکٹس'' دیں۔



بائیوکیمک علاج

* ''میگنیشیا فاس'' گرم کر کے پچکاری سے اندام نہانی میں ڈالیں۔ ماہواری کا درد دُور ہو جاتا ہے۔
* ماہواری ہونے والے دنوں میں اگر ماہواری رُک کر آتی ہو، تو ''میگنیشیا فاس 3x'' دیں۔
* ماہواری بہت تھوڑی مقدار میں ہونے کے بعد رُک جائے، تو ''کیلی فاس 3x'' ''کیلی میور 3x'' ''نیٹرم میور 3x'' اور سائیلیشیا 12x'' ملا کر دن میں تین بار دو ہفتے تک دیں۔
* ماہواری اپنے مقررہ وقت پر نہ ہو کر دیر سے آتی ہو، تو ''کیلکیر یا فاس'' اور ''کیلکیر یا سلف 3x'' ملا کر دیں۔
* بے قاعدہ ماہواری، غصیلا مزاج، دل کی کمزوری۔ ان علامات میں ''کیلی فاس 6x یا 12x'' دیں۔
* پانی کی طرح پتلا سیلان، پھیکا رنگ، وقت پر ماہواری کا نہ ہونا، زیادہ مقدار میں سیلن، سر درد اور بُرے بُرے خواب دیکھنا۔ ان تمام علامات میں ''نیٹرم میور 3x یا 30x'' دیں۔
* سردی کے باعث ماہواری کا اچانک رُک جانا، بار بار اور جلدی ہونے والا سیلان۔ اس حالت کو دیکھ کر ''کیلی میور 3x یا 6x'' دیں۔
* تیز اور بدبُو دار سیلان، قبض، جسم میں کمزوری اور سردی لگنا، ٹھنڈے پانی میں کام کرنے کے بعد رحم سے تیز خُون کا نکلنا، اندام نہانی کے لبوں پر خارش، جلن وغیرہ علامات میں ''سائیلیشیا 12x'' دیں۔



قُدرتی علاج

* دوپہر کے وقت سٹیم باتھ کریں۔
* رات کو پیٹ پر مٹی کی پٹی باندھ کر سوئیں۔
* ماہواری کی تاریخ آنے سے چار دن پہلے اینیما لیں۔
* پپیتے کے رَس کا استعمال زیادہ کریں۔
* لوکی، ٹینڈہ اور پالک کی سبزی کا استعمال دن میں 2 بار کریں۔
* گرم پانی سے پچکاری کے ذریعے اندام نہانی کو اچھی طرح دھوئیں۔
* ماہواری بند ہونے کے چار دن بعد ورزش کرنا شروع کر دیں۔ اگر دشواری ہو، تو لیٹ کر ہی ورزش کر سکتے ہیں

چھاتی کے بل لیٹ کر گردن، پاؤں، ہاتھ، سب اُوپر کی طرف باری باری کریں اور گہرے گہرے سانس لیں۔

غذا اور پرہیز

* سادہ اور جلدی ہضم ہونے والا کھانا کھائیں۔
* جسمانی محنت اور ہلکی ورزش روزانہ کریں۔
* ہری سبزیوں اور پھلوں کے رَسوں کا استعمال کریں۔ مکھن ملا دُودھ لیں۔ زیادہ چکنی اور مصالحے دار چیزیں نہ کھائیں۔
* صبح سُورج نکلنے سے پہلے غسل کریں۔
* غسل کرنے سے پہلے جسم پر سرسوں کے تیل کی مالش کریں۔ اگر قبض ہو، تو اسے دُور کرنے کیلئے اینیما لیں۔

3- زچگی کا درد

(Pregnancy Pain)



زچگی کا درد کیوں؟

ایسا تسلیم کیا جاتا ہے کہ بچے کو پیدا کرنے کے بعد ماں کو دوبارہ زندگی ملتی ہے، کیونکہ بچے کو پیدا کرنے میں عورت کو بہت تکلیفیں برداشت کرنی پڑتی ہیں۔ لیکن آج کے دور میں ایسی بہت سی دوائیں اور طریقے رائج ہیں۔ جو زچگی کے کرب کو کم کر دیتے ہیں



زچگی کے درد کی شناخت

جسمانی کرب، بے حد درد، درد نا قابل برداشت، بے قراری، گھبراہٹ، اندام نہانی سے خُون آمیز سیلان وغیرہ زچگی کے درد کی خاص علامات ہیں۔



گھریلو علاج

* عورت کو زچگی کے وقت 2 چمچ تُلسی کا رَس پلانا چاہیے۔ اس سے زچگی کا کرب کم ہو جاتا ہے۔
* بھتوئے کے 20 گرام بیجوں کو پانی میں اُبال کر چھان کر پلا دینے سے زچگی میں درد کم ہوگا۔
* بچہ پیدا ہونے کے آخری ماہ میں ایک چمچ پسی ہوئی ہلدی، گرم دُودھ کے ساتھ صبح اور شام زچہ کو پلائیں۔
* حمل کے آخری ماہ میں پانی میں لیموں کا رَس ڈال کر روزانہ استعمال کریں۔

* زچگی کے درد کو کم کرنے کیلئے گاجر کے پتوں کا کاڑھا بنا کر زچہ کو پلائیں۔
* زچگی کا درد شروع ہونے پر زچہ کو 10 گرام سونٹھ میں تھوڑا سا شہد ملا کر چٹائیں۔
* لوکی کو بغیر پانی کے اُبال کر اس کا رس 30 گرام کی مقدار میں نکال کر زچہ کو پلائیں، اس زچگی بغیر درد کے ہوگی۔
* آنولے کا رس 2 چمچ اور شہد 3 چمچ۔ دونوں کو ایک گلاس پانی میں ملا کر زچہ کو پلائیں۔
* ارنڈ کا تیل ناف پر بار بار لگانے سے زچگی میں درد کم ہوگا۔
* 1/4 چٹکی ہینگ کو 10 گرام گُڑ میں ملا کر زچہ کو کھلائیں۔ اُوپر سے 1/2 کپ پانی یا گائے کا دُودھ پلائیں۔
* حمل کے آخری مہینے میں زچہ کو 2 عدد بادام اور 10، 15 عدد منقے کے دانے پانی میں میں بھگو کر اور انہیں پیس کر کھلانے چاہئیں۔
* حمل کے آخری دنوں میں پندرہ بیس دن تک روزانہ 2 عدد انجیر دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* سُرخ گھونگچی کے 3 عدد دانے لے کر مہین پیس لیں اور پھر اسے پُرانے گُوبے کے ساتھ استعمال کریں۔
* بارہ سنگھے کا سینگ گھسا کر عورت کے پیڑو اور ناف پر لگائیں۔
* جنگلی پودینہ اور ہنس راج۔ دونوں کو تھوڑی مقدار میں لے کر کاڑھا بنا لیں۔ پھر اس میں تھوڑی سی مصری ملا کر زچہ کو کھلائیں۔



آیُورویدک علاج

* کلہاری میں درد کھینچنے کی طاقت ہوتی ہے۔ اس لئے زچہ کے ہاتھ پاؤں میں تھوڑی تھوڑی اس کی جڑ باندھ دیں۔ کچھ دیر کے بعد زچگی کے وقت عورت کو بغیر کسی درد کے ڈلیوری ہو جائے گی۔
* گوکر مانگرے اور پاڈل کی جڑ زچہ کے ہاتھ پاؤں میں باندھنے سے زچگی آرام سے ہو جاتی ہے۔
* پوئی کی جڑ لے کر اس کا کاڑھا بنا لیں۔ چار پانچ چمچ کاڑھے میں 2 چمچ تلوں کا تیل ملا کر زچہ کے پیٹ پر آہستہ آہستہ لیپ کریں۔ اس سے زچگی فوری اور بغیر درد کے ہوگی۔
* بجورے کی جڑ 10 گرام اور مہوا 10 گرام۔ دونوں کو گھی میں پیس لیں۔ پھر اس میں سے 2 چمچ دوا ہر ایک گھنٹے کے بعد پلائیں۔ اس سے زچگی کی تکلیف جاتی رہے گی۔
* چرچٹہ کی جڑ اور کلہاری کی جڑ کو لے کر ایک پوٹلی میں باندھ لیں۔ پھر عورت کی کمر سے پوٹلی کو باندھ دیں۔ زچگی آسانی سے ہو جاتی ہے۔



ہومیوپیتھک علاج

* آنول زیادہ پھولی ہوئی، لیکن ملائم معلوم ہو۔ آنول کے منہ کا سخت ہونا، دیر تک درد ہونے کے باعث بھی آنول کا منہ نہ کھلتا ہو، درد کے باعث زچگی میں تکلیف۔ ان تمام علامات میں ''سیلے لی 200'' کی دوا ہر ایک گھنٹے کے بعد دیں۔

* ''جیلیسمیم'' بھی مندرجہ بالا علامات میں بڑی کارگر دوا ہے۔
* درد لگاتار رہے، دیر سے درد کا ہونا، بچے کے پیدا ہونے میں تکلیف۔ ان علامات میں ''پلسیٹلا'' دیں۔
* درد سے بہت زیادہ پریشانی، زچہ کی پیشانی اور چہرے پر پسینہ، زچگی کیلئے نیچے کی طرف زور لگانے کیلئے تیار نہیں۔ ان تمام علامات میں ''کافیا'' نامی دوا دیں۔
* درد کبھی بڑھ جاتا ہو اور کبھی کم ہو جاتا ہو، تو ''بیلاڈونا'' دیں۔

بائیوکیمک علاج

* زچگی کا درد شروع ہونے سے پہلے ایک ایک گھنٹے کے فرق میں ''کیلی فاس'' دیتے رہیں۔ اس سے زچگی جلدی ہو جاتی ہے۔
* اگر زچگی کا درد شروع ہو گیا ہو، تو ''کیلکیر یا فلور 6x'' ہر دس پندرہ منٹ کے بعد دیں۔
* اگر زچگی میں بہت تیز درد شروع ہو گیا ہو، تو ''میگنیشیا فاس'' کا استعمال بہت مفید رہتا ہے۔
* زچگی کے بعد اگر درد رہے، تو ''کیلکیر یا فلور 3x'' ''فیرم فاس 12x'' ''نیٹرم میور 3x'' اور ''سائیلیشیا 12x'' ملا کر دیں۔

قدرتی علاج

* اندام نہانی کو نیم گرم پانی سے دیر تک دھوئیں۔
* عورت کو بار بار تھوڑی دیر بعد نیم گرم پانی پلائیں۔
* 1/2 کپ کی مقدار میں بتھوئے کا پانی زچگی سے ایک گھنٹہ پہلے پلائیں۔
* عورت کے پیٹ اور اندام نہانی پر تلوں کے تیل کی ہلکے ہاتھ سے مالش کریں۔

غذا اور پرہیز

* زچگی کے دوران زود ہضم اور مقوی غذا دیں۔
* گرم مصالحے، گرم، نشیلی چیزیں، گوشت، مچھلی، انڈے وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔
* مباشرت سے دور رہیں۔
* صبح کو کھلی ہوا میں ٹہلیں اور دل کو خوش بنائے رکھیں۔

4- پرسُوت بخار

(Puerperal Fever)



بیماری کیوں؟

زچگی کے وقت اگر دائی یا نرس تربیت یافتہ نہیں ہے، تو وہ گندے ہاتھوں سے کام کرتی ہے۔ اس وجہ سے آنول میں چھوت یا آلُودہ آثار پیدا ہو جاتے ہیں، اس سے بخار ہو جاتا ہے، اسی کو زچگی بخار یا پرسُوت بخار کہتے ہیں۔ زچگی کے بعد ماہواری خُون کا کچھ حصہ آنول کے اندر رہ جاتا ہے، جس میں سڑن عمل ہوتا ہے، جس کی وجہ سے کئی بیماریاں ہو سکتی ہیں۔



بیماری کی شناخت

زچگی کے تین چار دن بعد بخار آ جاتا ہے۔ سردی کے باعث جسم میں کپکپی شروع ہو جاتی ہے۔ پیاس، سر میں درد، پسینہ آنا، پستانوں کا دُودھ خشک ہو جانا، بے خوابی، درد، زبان پر سفید میل، پیٹ میں بار بار درد وغیرہ اس بخار کی خاص علامات ہیں۔



گھریلو علاج

* 2 گرام پیپلامُول کا چُورن گرم دُودھ سے صبح اور شام کے وقت لیں۔
* 10 گرام سونٹھ اور 10 گرام اجوائن۔ دونوں کو پیس کر ایک شیشی میں رکھ لیں۔ اس میں سے ایک چمچ چُورن صبح دُودھ کے ساتھ لیں۔
* 5 گرام زیرہ، 5 گرام اجوائن اور 5 گرام دھنیا۔ تینوں کو 2 کپ پانی میں اُبلنے کیلئے آنچ پر رکھ دیں۔ کاڑھا جب 1/2 کپ باقی رہ جائے، تو اسے مریض کو پلا دیں۔ یہ کاڑھا ہر طرح کے پرسُوت بخار کو دُور کر دیتا ہے۔
* 2 عدد جائفل پیس کر کپڑ چھان کر کے شیشی میں رکھ لیں۔ اس میں سے 3 گرام چُورن مریضہ کو دُودھ کے ساتھ دیں۔ ایک ہفتہ تک یہ دوا دیتے رہنے سے بخار اتر جاتا ہے۔
* روزانہ صبح اور شام چائے میں 1/2 چمچ لہسن کا رس ڈال کر دیں۔ زچہ کا بخار تین چار دن میں اُتر جائیگا۔
* 1/2 چمچ نیم بھُنی جوائن تھوڑے سے گُڑ میں ملا کر روزانہ صبح وشام زچہ کو دیں۔ تین چار دن میں بخار جاتا رہے گا۔
* دسمول کا 25 گرام کاڑھا صبح وشام پانی کے ساتھ مریضہ کو پلائیں۔ اس سے فوراً ہی بخار ختم ہو جاتا ہے۔
* سونٹھ کا کڑسنگی اور پیپلامُول۔ تینوں کو برابر کی مقدار میں لے کر ملا لیں۔ اس میں سے ایک چمچ چُورن صبح پانی کے ساتھ لیں۔ پرسُوت بخار اور ریح کی بیماری دُور ہو جائے گی۔



آیورویدک علاج

* دسمول کے 2 چمچ کاڑھے کو دُودھ یا دیسی گھی میں ملا کر استعمال کریں۔
* گلو، سونٹھ، بانسہ، گندھ پرسارنی، پنچ مول کی پانچوں بوٹیاں، ناگر موتھا اور سونگدھ والا۔ ان سب کو ہموزن لے کر پانچ سات دن تک زچہ کو کاڑھا بنا کر پلائیں۔
* گلو، سونٹھ، بیجر، آک کی جڑ، پنچ مُول اور ناگر موتھا۔ ان تمام دواؤں کو 5،5 گرام کی مقدار میں لے کر ان کا کاڑھا بنا کر نیم گرم مریضہ کو چار پانچ دن تک پلائیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* مریضہ کو پہلی حالت میں تیز بخار، پیاس، سردی، آنول میں درد، جسم خشک ہوتا ہو، تو ''ایکون'' یا ''وریٹرم ورڈ 1'' دیں۔
* کسی خوف کی وجہ سے بخار آ جائے، تو ''اوپیم'' دیں۔
* زچہ کو ذہنی بے قراری، پاگلوں جیسی حالت وغیرہ علامات میں ''کیلی فاس'' دیں۔
* شدید بخار، پیٹ کے نچلے حصے میں درد، پیٹ پھولا پھولا سا، جسم میں بھاری پن۔ ان علامات میں ''فیرم فاس'' دیں۔



بائیو کیمک علاج

* ریح کی تیزی، بخار، کھانسی، جسم میں سُوجن وغیرہ علامات میں ''کالی میور 6x'' دیں۔
* پیٹ پھُولا ہوا اور بخار ہو، تو ''کولوسنتھ 6'' دیں۔
* پہلا بچہ پیدا ہوا ہو، اور زچہ کو بخار آ جائے، تو ''فیرم فاس 12x'' اور ''نیٹرم سلف 3x'' ملا کر دیں۔
* سردی کے باعث بخار، پستانوں میں دُودھ کی کمی، پیٹ پر سُوجن، سر میں درد وغیرہ علامات کو دیکھ کر ''فیرم فاس 6x'' دیں۔

غذا اور پرہیز

* ہلکی اور مقوی غذا کھانے کو دیں۔
* گائے کا دُودھ دیں۔
* سبزیوں میں لوکی، تروئی، پرول، پالک، چولائی، بتھوا، کریلا وغیرہ مفید ہیں۔
* مریضہ کو خوش رکھیں۔ بخار نہ ہونے پر اسے صبح و شام ٹہلنا چاہیے۔

*

مردوں کی جنسی بیماریاں

-1	نامردی	(Impotence)
-2	سُرعتِ انزال	(Premature Ejaculation)
-3	احتلام	(Nightfall)
-4	سوزاک اور جریان	(Non-Geococcal Urethritis)

11 مردوں کی جنسی بیماریاں

جنسی زندگی پر مقوی اور مرغن غذائیں کئی طرح سے اثر انداز ہوتی ہیں، جو جسم کے غدودوں اور ان کی رطوبتیں اور کئی رطوبتیں، جنسی قوت کے بارے جوابدہ ہیں۔ یہ غدود ''ایڈ یکرین گلینڈز'' کہلاتے ہیں۔ جسم کے زیادہ تر افعال کو یہ غدود قابو میں رکھتے ہیں۔ ان میں کسی بھی طرح کی خرابی یا نقص ہونے سے جنسی متعلقہ بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

1- نامردی

(Impotence)



بیماری کیوں؟

زندگی میں تناؤ، گھر کا چھوٹا ہونا، جس سے مباشرت کے وقت تنہائی کی کمی، مالی پریشانی سے دل کا گھر ا رہنا، ادھورا جنسی علم، ذیابیطس کی بیماری، مشت زنی، پوشیدہ چوٹ، موٹاپا، مباشرت کے وقت خوف، زیادہ پیشاب آنا اور بدہضمی کی بیماری، زیادہ شراب پینا وغیرہ وجوہات سے نامردی کی بیماری ہوتی ہے۔ یہ بیماری ذہنی، مادہ منویہ اور تولیدی جراثیموں کے زیاں، چوٹ سے پیدا وغیرہ وجوہات سے ہوتی ہے۔



بیماری کی شناخت

مباشرت کے وقت عضو تناسل میں تناؤ پیدا نہ ہونا، ہیجان آنے کے بعد فوراً مادہ منویہ کا نکل جانا وغیرہ اس بیماری کی اہم علامات ہیں۔ اس سے مرد شرمندہ ہو کر دکھی رہنے لگتا ہے۔ ذہن پریشانیوں میں گھومتا رہتا ہے۔ سر چکراتا ہے، دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے، یعنی شخص ذہنی طور سے پریشان دکھائی دینے لگتا ہے۔



گھریلو علاج

* سارے جسم پر بے فکر ہو کر تیل کی مالش کریں اور عضو تناسل کی سینکائی کریں۔ یہ عمل تقریباً بیس دن تک کرنا چاہیے۔

- تقریباً پندرہ دن تک بتاشے پر چار بُوند برگد کا دُودھ ڈال کر بتاشہ کھائیں۔
- آم کی کونپلیں 5 گرام کی مقدار میں خشک کر کے دُودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے جنسی قُوت میں اضافہ ہوتا ہے۔
- سیاہ موصلی 10 گرام کی مقدار میں لے کر دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- رات کو پانی میں 2 عدد چھوہارے اور 5 گرام کشمش بھگو دیں۔ صبح کو پانی سے نکال کر دونوں میوے دُودھ کے ساتھ کھائیں۔
- روزانہ میٹھے انار کے 100 گرام دانے دوپہر کے وقت کھائیں۔ یہ مردانہ قُوت کو بڑھاتا ہے۔
- روزانہ 100 گرام گاجر کا حلوہ کھانے سے جنسی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔
- تھوڑے سے سرس کے بیج لے کر خشک کر کے پیس لیں۔ اس میں سے 3 گرام چُورن صبح اور شام دُودھ کے ساتھ لیں۔
- روزانہ تقریباً بیس دن تک چار پانچ لہسن کی کلیاں دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- سفید پیاز کا رَس، ادرک کا رَس، شہد اور دیسی گھی۔ ہر ایک 5،5 گرام کی مقدار میں لے کر استعمال کریں۔ تقریباً پینتالیس دن تک اس دوا کو چاٹنے سے نامردی جاتی رہتی ہے۔
- ایک چمچ پیاز کا رَس اور 2 چمچ شہد ملا کر چاٹیں۔
- اُڑد کی دال کے تھوڑے سے لڈّو بنالیں۔ اس میں سے 2،2 لڈّو صبح و شام کھائیں اور اُوپر سے دُودھ پی لیں۔
- 3 گرام تُلسی کے بیج پیس کر گُڑ کے ساتھ کھائیں۔



آیُورویدک علاج

- پیپلی، اُڑد، سُرخ چاول، جو، گیہوں۔ سب 100،100 گرام کی مقدار میں لے کر آٹا پیس کر پھر اس کی دیسی گھی میں پُوریاں بنا کر روزانہ 3 عدد پُوریاں چالیس دن تک کھائیں۔ اُوپر سے دُودھ پی لیں۔ نامردی دُور کرنے کا یہ بہترین نسخہ ہے۔
- 2 بڑے آنولوں کا رَس نکال کر ایک چمچ آنولے کے چُورن میں ملالیں۔ اس میں تھوڑی سی شکر اور شہد۔ ملا کر گھی کے صبح و شام کھائیں۔
- ارنڈ کے بیج 5 گرام، پرانا گُڑ 10 گرام، تل 5 گرام، بنولے کی گری 5 گرام، کوٹ 2 گرام، جائفل 2 گرام، جاوتری 2 گرام، عاقر قرحا 2 گرام اور شہد 10 گرام۔ ان سب کو کُوٹ پیس کر ایک صاف کپڑے میں رکھ کر پوٹلی بنالیں۔ اس پوٹلی کو بکری کے دُودھ میں اُبالیں۔ دُودھ جب اچھی طرح اُبل جائے، تو اسے ٹھنڈا کر کے پانچ دن تک پئیں اور پوٹلی سے عضوِ تناسل کی سینکائی کریں۔
- بیل کے پتوں کا رَس لے کر اس میں تھوڑا سا شہد ملالیں۔ اس کا عضوِ تناسل پر چالیس دن تک لیپ کریں۔
- اسپغول کا چھلکا اور بڑے گوکھرو کا چُورن 20،20 گرام اور چھوٹی الائچی کے دانوں کا چُورن۔ ان سب کا چُورن بنا کر ایک شیشی میں بھرلیں۔ پھر اس میں سے 2 چمچ چُورن روزانہ گائے کے دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

- 5 گرام وداری کند کو سل پر پیس کر لگدی بنالیں۔ اسے کھا کر اُوپر سے 5 گرام دیسی گھی اور مصری ملا دُودھ پئیں۔ جنسی قوت کو بڑھانے والا نسخہ ہے۔ اس سے نامردی ہوتی ہے۔
- ملٹھی، وداری کند، تج، لونگ، گوکھرو، گلو اور سفید موصلی۔ سب چیزیں 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ چُورن روزانہ چالیس دن تک استعمال کریں۔
- اسگندھ ناگوری اور ودھارا۔ دونوں 250 گرام کی مقدار میں لے کر اسے پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 2 چمچ چُورن دیسی گھی یا شہد کے ساتھ لیں۔
- کونچ کے بیجوں کی گری اور تالمکھانے کے بیج۔ دونوں 25، 25 گرام کی مقدار میں لیکر پیس کر چھان لیں۔ پھر اس میں 50 گرام مصری ملالیں۔ اس میں سے 2 چمچ چُورن روزانہ دُودھ کے ساتھ پھانک لیں۔
- سفید موصلی 20 گرام، تالمکھانے کے بیج 2 سو گرام اور گوکھرو 2 سو گرام۔ تینوں کو پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 5 گرام چُورن دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- ثعلب مصری، تودری سفید، کونچ کے بیجوں کی گری، تالمکھانہ، سکھالی کے بیج، سفید اور سیاہ موصلی، شتاور، اور بہمن سُرخ۔ ان سب کو 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر کُوٹ پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں سے 2 چمچ چُورن روزانہ دُودھ سے چالیس دن تک باقاعدگی سے استعمال کریں۔ اس سے دماغی کمزوری دُور ہوتی ہے اور نامرد شخص مرد بن جاتا ہے۔
- موصلی پاک ایک چمچ، صبح و شام لیں۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

- چُورن ثعلب......3 گرام، دُودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- چُورن مولف......3 گرام، دُودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- کُشتہ قلعی......250 گرام، معجون ثعلب 6 گرام۔ دونوں کو ملا کر سوتے وقت لیں۔
- معجون اسپند سوختنی......6 گرام، دُودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- معجون ثعلب......10 گرام، دُودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- معجون آردخرما......10 گرام، دُودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- لبوب کبیر......10 گرام، دُودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- لبوب اعظم......10 گرام، دُودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- حلوائے گزر مغز سر کنجشک والا......25 گرام، دُودھ کے ساتھ صبح لیں۔
- حلوائے بیضۂ مرغ......25 گرام، دُودھ کے ساتھ صبح لیں۔
- حبِّ عنبر مومیائی......ایک گولی، دُودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* مباشرت کے وقت عضو تناسل میں تناؤ کا نہ ہونا، دماغی کمزوری، سرعت انزال وغیرہ میں ''سیلینیم'' بڑی کارگر دوا ہے۔
* خواہش ہوتے ہوئے بھی قوّتِ کی کمی، مباشرت شروع کرتے وقت ہیجان کا زیاں۔ ان تمام علامات میں ''ایاگناپیٹ'' دیں۔
* اگر ذیابیطس کی بیماری کی وجہ سے نامردی ہو، تو ''ماسکس'' کا استعمال کریں۔
* اعصابی کمزوری کے باعث نامردی ہو، تو ''یوہمبنم'' کی 10 بُوند صبح استعمال کریں۔
* اگر گرمی کی بیماری کے باعث نامردی ہو، تو ''مرکسول'' دیں۔
* زیادہ مباشرت کرنے کی وجہ سے اگر جسم میں کمزوری آ گئی ہو اور عضو تناسل میں تناؤ نہ آتا ہو، تو ''جن سنگ'' اور ''فاسفورس 200'' دیں۔
* بہت زیادہ جرثومے ختم ہونے کے باعث چھوٹی عمر میں ہی نامردی اور کمزوری معلوم ہو، تو ''اگنس'' دیں۔
* عضو تناسل میں تناؤ کی کمی، دماغ چلے، مگر عضو تناسل ٹھنڈا، تناؤ بالکل نہیں۔ ان علامات میں ''لائیکو پوڈیم 200'' دیں۔
* اچانک چوٹ اور ذہنی پریشانی کی وجہ سے عضو تناسل میں تناؤ نہ آتا ہو، تو ''آرنیکا 200'' دیں۔
* احتلام، اغلام، بازی اور مشت زنی کے باعث نامردی کے لئے ''جیلسیمیئم'' دیں۔
* عضو تناسل کے تناؤ کیلئے ''یوہمبنم 3'' بڑی کارگر دوا ہے۔
* اندام نہانی دیکھ کر بھی عضو تناسل میں طاقت اور ہیجان کی کمی، احتلام اور جسمانی کمزوری۔ ان علامات میں ''یورینیم نائٹ'' دیں۔
* مباشرت کے وقت عضو تناسل میں تناؤ نہ آنا، ہیجان کی کمی اور جنسی خواہش کا مر جانا۔ ان تمام علامات میں ''ارجنٹانا'' ایک اچھی دوا ہے۔



بائیوکیمک علاج

* زیادہ مباشرت کے باعث پیدا ہونے والی کمزوری، مباشرت کی خواہش عضو تناسل میں تناؤ کی کمی۔ ان علامات میں ''نیٹرم میور 30x'' دیں۔
* جریان یا زیادہ مشت زنی کرنے کی وجہ سے نامردی، مثانے میں سُوجن، آنکھوں کے سامنے اندھیرا، بے حد کمزوری، مباشرت کے وقت عضو تناسل کا ڈھیلا پڑ جانا، دماغی کمزوری، چڑچڑاپن، وغیرہ علامات میں ''کالی فاس 6x'' دیں۔
* پُرانے سوزاک کے باعث نامردی، مباشرت کی خواہش کی کمی، خصیہ دانیوں میں خارش۔ ان حالات میں ''سائیلیشیا 30'' دیں۔

* روزانہ احتلام کی شکایت، مباشرت مکمل ہونے سے پہلے انزال، دماغی کمزوری وغیرہ علامات میں "کالی فاس 6x" دیں۔

غذا اور پرہیز

* زیادہ مرچ مصالحے والے کھانے نہ کھائیں۔ اس کی جگہ اُبلی ہوئی سبزیاں، دالیں (دیسی گھی کا بگھار) پھل، دُودھ، خشک پھل وغیرہ کا باقاعدہ استعمال کریں۔
* دل میں سوچتے رہیں گے کہ "مجھے کوئی بیماری یا خرابی نہیں ہے" ساتھ ہی کھلی ہوا میں گھومیں اور کسی ڈاکٹر یا حکیم کے چکر میں پڑ کر پیسے اور روقت کا نقصان نہ کریں۔
* جنسیات کے متعلق اچھا لٹریچر پڑھیں۔ مثلاً سیکس تکنیک از ڈاکٹر کیول دھیر" اور سیکس نوجوانوں کیلئے از ڈاکٹر کیول دھیر" نامی کتابوں کا مطالعہ کریں۔
* عورت سے شرم کرنا اور اس کے سامنے مردانگی کمزوری کا مظاہرہ نہ کریں۔
* دُودھ، پیاز، لہسن، بادام، وغیرہ کا استعمال باقاعدگی سے کریں۔
* غسل کرتے وقت عضوِ تناسل پر دس منٹ تک پانی کی دھار چھوڑیں۔
* پیٹ میں قبض، گیس، تیزابیت، وغیرہ نہ بننے دیں۔
* رات کو سونے سے پہلے ہاتھ پاؤں کو دھو کر سرسوں کے تیل کی مالش کریں۔
* جنسی خواہش ہونے پر ماہ میں ایک بار مباشرت کریں۔

2- سُرعتِ انزال

(Premature Ejaculation)

بیماری کیوں؟

سرعتِ انزال کی اہم وجوہات فحش لٹریچر، سینما، ٹیلی ویژن کے خراب مناظر کو دیکھنا، زیادہ مباشرت، گرم خُوردنی چیزوں کا زیادہ استعمال، مباشرت، اغلام بازی، مباشرت کی درمیانی مدت میں طویل وقفہ، خوف، ذہنی کمزوری، تکان، پریشان، تناؤ وغیرہ ہیں۔

بیماری کی شناخت

مباشرت کے وقت عورت کے ملاپ سے پہلے ہی انزال ہو جانا، سرعتِ انزال کی پہلی علامت ہے۔ کئی بار دخُول کے عمل سے پہلے ہی مادہ منویہ نکل جاتا ہے، اس لئے مباشرت کا عمل مکمل نہیں ہو پاتا۔ اس سے عورت تشنہ رہتی ہے اور مطمئن نہیں ہوتی۔ مرد کے دل میں ندامت، شرمندگی اور پریشانی کے جذبات وخیالات آ جاتے ہیں۔



گھریلُو علاج

* روزانہ پیاز کے رَس 2 چمچ شہد میں ملا کر چاٹنے سے سرعتِ انزال کی شکایت دُور ہو جاتی ہے۔ پیاز کے رَس کا استعمال دو ماہ تک روزانہ کریں۔
* ایک چمچ تُلسی کے بیجوں کا چُورن، پان کے ساتھ صبح کے وقت نہار منہ ایک ماہ تک استعمال کریں۔ یہ سرعتِ انزال کی بہترین دوا ہے۔
* اسپغول، خشخاش، بیل کا گودا اور مصری۔ سب 5،5 گرام کی مقدار میں لے کر اور سب کو ملا کر ایک خوراک کی صورت میں دُودھ سے لیں۔ پندرہ دن تک یہ دوا لینے سے سرعت انزال دُور ہو جاتا ہے۔
* روزانہ صبح کو 2 عدد چھوہارے، دُودھ میں اُبال کر دُودھ سمیت کھا جائیں۔
* روزانہ 3 عدد کیلے شہد کے ساتھ کھانے سے جسم میں مادہ منویہ کو روکنے کی قوت آ جاتی ہے۔
* کونچ کے بیج، گوکھرو، اٹنگن کے بیج۔ سب 10،10 گرام کی مقدار میں لے کر ان کو پیس کر چُورن بنالیں۔ 3 گرام چُورن روزانہ رات کو سوتے وقت لیں۔ یہ قوت باہ بڑھانے میں اَثر انگیز ہے۔
* 10 گرام اُڑد کی دھلی دال کچی پیس کر شہد یا خالص گھی میں ملا کر چاٹیں۔ اُوپر سے 1/2 کلو دُودھ پی لیں۔
* ملٹھی 100 گرام کی مقدار میں لے کر، کوٹ پیس کر کپڑ چھان کر لیں۔ اسے شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس کی تین خوراکیں بنالیں۔ دن میں تین بار ایک ایک خوراک دو ماہ تک شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* گوکھرو، خشک آنولے، گلو کو برابر کی مقدار میں لے کر کوٹ پیس کر کپڑ چھان کر لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ چُورن روزانہ دو ماہ تک خالص دیسی گھی اور مصری کے ساتھ استعمال کریں۔
* اِملی کی 200 گرام گٹھلیوں کو 2 دن تک پانی میں بھگو رکھیں۔ پھر ان کو پانی سے نکال کر ان کو چھیل لیں۔ ان کی چٹنی بنائیں۔ اس میں 300 گرام، پُرانا گُڑ ملا کر چنے کے برابر کی گولیاں بنالیں۔ 2 گولیاں صبح اور 2 گولیاں شام کو لیں۔
* دارچینی 200 گرام، سیاہ تل 200 گرام، اور مصری 200 گرام۔ تینوں کو پیس کر چُورن بنالیں۔ یہ دوا ایک ایک چمچ صبح اور شام دُودھ کے ساتھ لیں۔
* کونچ کے بیج 200 گرام اور سفید موصلی 2 سو گرام۔ دونوں کو خشک کر کے پیس کر چُورن بنالیں۔ سوتے وقت 1/2 چمچ چُورن دُودھ سے استعمال کریں۔
* 10 گرام تُلسی کے بیج، 20 گرام عاقر قرحا اور 30 گرام شکر۔ تینوں کو پیس کر چُورن بنالیں۔ رات کو سوتے وقت 1/2 چمچ چُورن شہد کے ساتھ لیں۔



آیُورویدک علاج

* سفید موصلی، سیاہ موصلی، اسگندھ، وداری کند، چھوٹی الائچی، سنبل موصلی، کونچ کے بیج، کنگیرن کی چھال، ملٹھی،

ہلدی، ببول کی کچی پھلیاں، بڑے گوکھرو اور موچرس۔ سب چیزیں 20،20 گرام کی مقدار میں لیں۔ اس کے علاوہ ترپھلہ 50 گرام، سلاجیت، سمندر جھاگ، اونٹ کٹارا کی جڑ کی چھال۔ ہر ایک 40،40 گرام۔ اس کا کپڑ چھان چُورن بنا کر اور 600 گرام مصری ملا کر شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس میں سے 5 گرام چُورن صبح اور 5 گرام شام کو گائے کے دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ اس دوا کا تین ماہ تک لگاتار استعمال کرنے سے مادہ منویہ بڑھتا ہے اور سرعتِ انزال کی بیماری ہمیشہ کیلئے دُور ہو جاتی ہے۔

* 1/2 لیٹر دُودھ میں 10 گرام، شتاور پیس کر ڈالیں اور اسے اچھی طرح اوٹیں۔ یہ دُودھ چالیس دن تک پئیں۔ اس سے عضوِ تناسل کی کمزوری دُور ہو جاتی ہے۔
* گوکھرو، تالمکھانہ، شتاور، کونچ کے بیجوں کی گری، بڑی کھرینٹی، گنگیرن۔ سب 10،10 گرام کی مقدار میں لے کر کُوٹ پیس کر چُورن بنالیں۔ رات کو 1/2 چمچ چُورن دُودھ کے ساتھ لیں۔
* ثعلب مصری، ثقاقل مصری، سفید تودری، کونچ کے بیجوں کی گری، املی کے بیجوں کی گری، تالمکھانہ، سفید موصلی، سفید بہمن، شتاور، کیکر کی خشک پھلیاں اور ڈھاک کی پھلیاں۔ سب کو 10،10 گرام کی مقدار میں لے کر کُوٹ پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں 200 گرام مصری پیس کر ملالیں۔ یہ چُورن ایک ایک چمچ روزانہ صبح و شام دُودھ کے ساتھ لیں۔ چالیس دن تک استعمال کرنے سے ہر طرح کی کمزوری دُور ہو جاتی ہے۔



تیار شدہ یُونانی دوائیں

* برشعشا......نصف گرام سے 2 گرام، بدرقہ مناسبہ کے ساتھ لیں۔
* حبِ ممسک طلائی......استعمال کریں۔
* حبِ نشاط......ایک گولی، جماع سے 2 گھنٹہ قبل دُودھ سے لیں۔
* کشتۂ بیضۂ مرغ......250 سے 500 گرام، شربت انار کے ساتھ لیں۔
* کشتۂ قلعی......125 سے 250 ملی گرام، مناسب بدرقہ کے ساتھ لیں۔
* کشتۂ نقرہ......60 سے 125 ملی گرام، مناسب بدرقہ کے ساتھ لیں۔
* معجون آردخرما......10 گرام، گائے کے دُودھ کے ساتھ لیں۔
* معجون اسپند سوختی......6 گرام، دُودھ کے ساتھ لیں۔
* معجون ثعلب......5 سے 10 گرام، صبح دُودھ کے ساتھ لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* مباشرت کے وقت جلدی انزال، مردانہ کمزوری، عورت کا مطمئن نہ ہونا۔ ان علامات میں ''ٹرنیرا'' نامی دوا لیں۔
* کمزوری اور سرعتِ انزال کا باعث جرثوموں کا زیاں، شرم اور ندامت۔ اس کیلئے ''ارجنٹمیٹ'' لیں۔

- عضو تناسل میں جلن، عضو تناسل میں تناؤ کے فوری بعد انزال، پریشانی۔ ان علامات میں "ناسکس" دیں۔
- بے خبری میں انزال ہو جانا، نیند میں احتلام، جلن وغیرہ علامات میں "ڈسیلینیم" بہت پُر اثر دوا ہے۔
- دل میں عورت کا خیال آتے ہی انزال، اچھی طرح ہیجان کی کمی، مباشرت اُدھوری۔ ان علامات میں "کونیم" دیں۔
- اجابت کے وقت زور لگاتے وقت عضو تناسل کا تناؤ اور انزال۔ اس کیلئے "سائیلیشیا 1 ایم" دیں۔
- فحش لٹریچر پڑھنے یا عورت کی تصویر دیکھتے ہی انزال۔ اس کیلئے "ابوٹا سیٹ" دیں۔

غذا اور پرہیز

- دوا استعمال کرنے کے دوران گڑ، مرچ، تیل کھٹائی، مباشرت، قبض کرنے والی چیزوں کا استعمال نہ کریں۔
- دودھ، موسمی پھل، بادام، پیاز اور لہسن کا استعمال روزانہ کریں۔
- دل سے یہ خیال نکال دیں کہ "مجھے کوئی بیماری ہے"۔
- مباشرت کے وقت کسی سنجیدہ مسئلے پر بحث و مباحثہ میں نہ اُلجھیں۔

3- اِحتلام

(Nightfall)



بیماری کیوں؟

آیورویدمیں احتلام کا شمار جریان کے تحت کیا گیا ہے۔ یہ بیماری مصالحے دار کھانے کھانے، جنسی مناظر کو دیکھنے، فحش کتابیں پڑھنے، ہر وقت لڑکیوں کا ذکر کرنے، زیادہ مباشرت کرنے، مشت زنی کرنے، چائے، کافی، شراب وغیرہ، ہیجان انگیز چیزوں کے استعمال کرنے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ رات کو گرم دودھ پینے یا پیٹ میں قبض رہنے کی وجہ سے بھی خواب میں مادہ منویہ نکل جاتا ہے۔



بیماری کی شناخت

اس بیماری میں نیند میں سوئے شخص کے جسم میں ہیجان پیدا ہوتا ہے اور مادہ منویہ نکل جاتا ہے۔ احتلام کی وجہ سے شخص روز بروز کمزور ہوتا چلا جاتا ہے۔ چہرے کی رونق و چمک ختم ہو جاتی ہے۔ بھوک کی کمی، بے چینی، بخار، کاہلی، ہاتھ پاؤں کے تلوؤں میں جلن، سرعتِ انزال، کمر میں درد، مادہ منویہ کا پتلا ہو جانا، نظر کی کمزوری ہونے وغیرہ کی علامات دکھائی دینے لگتی ہیں۔



گھریلو علاج

* روزانہ صبح کے وقت ناشتے کے بعد 2 پختہ کیلے، شہد کے ساتھ کھائیں۔ اس کے بعد 250 گرام گائے کا دُودھ پی لیں۔ کچھ ہی دنوں بعد احتلام کی بیماری دُور ہو جائے گی۔
* ملٹھی کا چُورن 2 چٹکی، 5 گرام دیسی گھی اور 10 گرام شہد۔ تینوں چیزیں کچھ دنوں تک روزانہ چاٹیں۔
* 10 گرام گلقند کھا کر اُوپر سے گائے کا دُودھ پئیں۔
* گوکھرو، خشک آنولے اور گلو۔ سب 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر کوٹ پیس کر ان کا چُورن بنا لیں۔ چالیس دن تک روزانہ 2 گرام چُورن شہد کے ساتھ چاٹ کر اُوپر سے دُودھ پی لیں۔
* چوپ چینی کا چُورن 10 گرام، مصری پانچ گرام اور گھی 10 گرام۔ روزانہ صبح کے وقت کھا کر اُوپر سے دُودھ پئیں۔
* قندھاری اَنار کا چھلکا پیس لیں۔ اس میں سے 2 چمچ چُورن روزانہ پانی کے ساتھ لیں۔
* 100 گرام شتاوری لے کر اسے کُوٹ پیس کر چُورن بنا لیں۔ اس میں 150 گرام مصری پیس کر ملا لیں۔ اس میں سے 5 گرام چُورن تھوڑے سے دیسی گھی کے ساتھ استعمال کریں۔
* 10 گرام اسپغول کا چھلکا اور 5 گرام سفید الائچی کے دانوں کو لے کر پیس لیں۔ اس میں 20 گرام آنولے کا رَس ملا کر مٹر کے برابر کی گولیاں بنا لیں۔ صبح اور شام 4، 4 گولیاں پانی یا دُودھ کے ساتھ لیں۔
* جامن کی خشک گٹھلی کا چُورن 5 گرام کی مقدار میں صبح تازے پانی کے ساتھ پھانک لیں۔
* روزانہ 2 عدد کلیاں لہسن کی کھا کر اُوپر سے 1/2 کلو دُودھ پئیں۔ احتلام کو دُور کرنے کی یہ بہترین دوا ہے۔



آیُورویدک علاج

* شتاوری، موصلی، وداری کند، ثعلب مصری، اسگندھ، گوکھرو اور سفید الائچی۔ تمام دوائیں 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر اس کا چُورن بنا لیں۔ اس میں سے 3 گرام چُورن روزانہ دُودھ سے لیں۔ پندرہ بیس دن میں احتلام بند ہو جاتا ہے۔
* چرائتہ، گلو، ہلدی، آنولہ، پیپلا مُول، چترک، دنتی مُول اور تیز پات۔ سب کو 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر اور کُوٹ پیس کر چُورن بنا لیں۔ اس میں سے ایک چمچ چُورن صبح اور ایک چمچ شام کو دُودھ کے ساتھ لیں۔
* چوپ چینی، تالمکھانے کے بیج، ڈھاک کی گوند اور موچرس۔ سب 100، 100 گرام کی مقدار میں لے کر اس میں 250 گرام مصری ملائیں۔ سب کا چُورن بنا کر شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس میں سے صبح کے وقت ناشتے بعد ایک چمچ چُورن ملائی کے ساتھ لیں۔
* گوکھرو، تالمکھانہ، شتاور، خالص کونچ کے بیج، کھریٹی، گنگیرن۔ سب 10، 10 گرام کی مقدار میں لے کر پیس کر چُورن بنا لیں۔ اس میں سے 5 گرام چُورن رات کو کھا کر اُوپر سے 250 گرام دُودھ پی لیں۔

* 4 گرام سونٹھ، 2 گرام عاقر قرحا، 4 گرام سُنبل کی گوند، 8 گرام لوبان، 30 گرام سیاہ تل، 20 گرام چھوٹی پیپل۔ ان سب کو کوٹ پیس کر چُورن بنالیں۔ اس چُورن میں سے 10 گرام چُورن رات کو ایک گلاس دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
* اسرول 10 گرام، دھنیا 10 گرام۔ دونوں کو پیس کر چُورن بنالیں۔ رات کو سوتے وقت ایک گرام کی مقدار میں لیں۔
* کاہو کے بیج 30 گرام، دھنیا 30 گرام۔ دونوں کو پیس کر اس میں 60 گرام شکر ملالیں۔ 5،5 گرام دن میں دوبار لیں۔
* تھوڑی سی دُودھی بوٹی (چھوٹی) پیس کر چُورن بنالیں۔ 2 گرام چُورن رات کو سوتے وقت دُودھ کے ساتھ لیں۔



تیارشُدہ یُونانی دوائیں

* چُورن ثعلب...... 3 گرام، دُودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
* چُورن موئف...... 3 گرام، دُودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
* کشتۂ قلعی...... 250 ملی گرام، معجون ثعلب 6 گرام، سوتے وقت دونوں کو ملا کر لیں۔
* معجون اسپند سوختنی...... 6 گرام، دُودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* رات کو سوتے وقت بے خبری میں احتلام ہوجانے پر ''ارجنٹمیٹ'' لیں۔
* احتلام، زیادہ مقدار میں مادہ منویہ نکلنا، دھات کی کمزوری، چہرہ بے رونق، کمر میں درد، عضوِ تناسل میں تناؤ آتے ہی انزال ہوجانا وغیرہ علامات میں ''سٹیفی سیگریا'' دیں۔
* ہر طرح کے احتلام کیلئے ''ڈیجی ٹلس'' بڑی بہترین دوا ہے۔
* رات کو دو تین بار خواب میں انزال ہوجانا، دوسرے دن سارے جسم میں درد، کمزوری، گھٹنوں میں درد وغیرہ علامات میں ''ڈائچسکوریا'' دیں۔
* رات کو بے خبری میں احتلام ہوجانا، کمزوری، صبح کو ندامت۔ اس میں ''بیٹائینا کارب 6'' دیں۔
* نیند میں احتلام، بعد میں بے حد کمزوری آنے پر ''بائیولاٹرا ہکالر'' دیں۔

غذا اور پرہیز

* پیٹ میں قبض، بدہضمی وغیرہ نہ ہونے دیں۔
* مرچ، مصالحے، رات کو سوتے وقت گرم دُودھ، گڑ، سگریٹ، شراب وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔
* عضوِ تناسل کو روزانہ صبح کے وقت دس منٹ تک پانی کی دھار سے دھوئیں۔
* ذہنی سکون اور صبح وشام ٹہلنا بھی ضروری ہے۔
* روزانہ ورزش کریں اور ترپھلہ چُورن ایک چمچ گرم پانی سے کھانا کھانے کے بعد لیں۔

4- سوزاک اور جریان

(Non- Gonococcal Urethritis)



بیماری کیوں؟

ماہواری کے دوران، عورت سے یا طوائف کے ساتھ مباشرت کرنے، شراب اور تیز مصالحے دار کھانوں کا زیادہ استعمال کرنے وغیرہ وجوہات سے یہ بیماری ہو جاتی ہے۔ یہ ایک چھوت کی بیماری ہے۔ مردوں کی پیشاب نلی، مثانے اور خُصیہ دانیوں تک یہ بیماری پھیل جاتی ہے۔ عورت کی اندام نہانی میں پہلے سے ہی جرثومے موجود ہوتے ہیں، جو مباشرت کے بعد مرد کو مریض بنا دیتے ہیں۔



بیماری کی شناخت

اس بیماری میں مبتلا ہونے کے بعد عضو تناسل پر سُوجن آ جاتی ہے۔ جلن اور خارش ہوتی ہے۔ عضو تناسل کی سُپاری سُرخ ہو جاتی ہے۔ وہ سُوجن کے باعث پھول جاتی ہے۔ اسے دبانے سے پیشاب نلی سے سفید رنگ کا گاڑھا لیسدار مواد سا نکلتا ہے۔ پیشاب رُک رُک کر اور تیز جلن کے ساتھ آتا ہے۔ ہر بار پیشاب آنے پر شدید جلن ہوتی ہے۔ اس بیماری کے مریض کو رات کو عضو تناسل میں تناؤ کا احساس ہوتا ہے۔ پرانی بیماری میں درد اور جلن کم ہو جاتی ہے، لیکن سفید گاڑھے رنگ کی پیپ نکلتی رہتی ہے۔



گھریلو علاج

* چندن کا تیل، گندھک، بیروجا کا تیل، نیم کا پانی اور پوٹاشیم پرمینگنیٹ کو ملا کر پچکاری سے عضو تناسل کو دھونا چاہیے۔ اس سے فوری فائدہ ہوتا ہے۔
* 20 گرام ہلدی، 25 گرام آنولہ اور 25 گرام مصری۔ تینوں کو پیس کر چُورن بنا لیں۔ اس چُورن میں سے 10 گرام چُورن پندرہ دن تک پانی سے استعمال کریں۔
* 8، 10 بُوند برگد کا دُودھ بتاشے پر رکھ کر تقریباً پندرہ دن تک استعمال کریں۔
* بڑے الائچی کے دانے 5 گرام اور میٹھا سوڈا 5 گرام۔ دونوں کو ملا کر پیس لیں۔ اسے ساٹھی کے چاولوں کے مانڈ کے ساتھ لیں۔
* 10 گرام گوار پاٹھا کے گودے میں تھوڑی سی مصری ملا کر پندرہ دن تک کھائیں، سوزاک ٹھیک ہو جائے گا۔
* روزانہ چولائی کے پتوں کا رس 20 گرام کی مقدار میں تازے پانی سے لیں۔
* گیرو اور بھُنی ہوئی پھٹکری کے 2 چٹکی چُورن میں مصری ملا کر گائے کے دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

* لیموں، نیم اور مہندی کے پتوں کو تھوڑے سے پانی میں اُبالیں۔ پانی جب آدھا باقی رہ جائے، تو اس کاڑھے سے عضوِ تناسل کو اچھی طرح دھوئیں۔
* بُول کی کونپلیں رات کو پانی میں بھگو دیں۔ پھر اس پانی کو چھان کر پی جائیں۔ جریان سے متعلقہ پیشاب کی جلن دُور ہو جائے گی۔
* قلمی شورہ اور بڑی الائچی کے دانوں کی 25، 25 گرام کی مقدار کو پیس لیں، اور صبح دُودھ سے لیں۔
* 5 گرام تُلسی کی کونپلوں کو پانی میں بھگو کر پیس لیں۔ پھر اس میں مصری ملا کر اس کی پندرہ خوراکیں بنالیں۔ روزانہ ایک خوراک لیں۔
* کریلے کا دو چمچ رَس روزانہ پئیں۔
* 10 گرام بُول کی چھال کا کاڑھا بنا کر کچھ دنوں تک لگا تار استعمال کریں۔
* ایک چمچ ترپھلہ چُورن، ایک چمچ پسی ہوئی ہلدی اور دو چمچ پسی ہوئی مصری۔ ان سب کو ملا کر شہد کے ساتھ آہستہ آہستہ چاٹیں۔
* ایک کپ نیم کی پتیوں کا کاڑھا کچھ دنوں تک لگا تار استعمال کریں۔
* بھنڈی کے پودوں کی تھوڑی سی جڑوں کو دھو کر خشک کر لیں۔ پھر پیس کر چُورن بنالیں۔ اس میں تھوڑی سی مصری پیس کر ملالیں۔ اس چُورن میں سے 10 گرام چُورن کچھ دنوں تک دُودھ کے ساتھ روزانہ استعمال کریں۔
* تھوڑے سے پختہ کیلے کاٹ کر دُودھ میں خشک کر لیں اور خشک ہونے پر پیس لیں۔ پھر اس میں تھوڑی سی شکر ملا کر ایک چمچ چُورن دُودھ کے ساتھ کھائیں۔
* پالک کے بیجوں کا چُورن 3 گرام کی مقدار میں دن میں تین بار استعمال کریں۔
* خربوزے کے بیج 10 گرام پیس کر اس میں چندن کے تیل کی 10 بُوند ملا کر لیں۔
* سوزاک کی بیماری کو دُور کرنے کیلئے کچھ دنوں تک کھیرے کے رَس میں 1/2 چمچ قلمی شورہ ملا کر روزانہ پئیں۔
* انار کے چھلکے، کتھا اور مصری، 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر پیس لیں۔ اس دوا کو 5 خوراکیں کر کے صبح و شام استعمال کریں۔
* براہمی کا رَس، 6 گرام اور بیل پتر 6 گرام کی مقدار میں لے کر استعمال کریں۔
* 8، 10 عدد بادام کی گریاں اور ایک چٹکی چندن کا برادہ۔ دونوں کو ملا کر پیس لیں۔ پھر اس میں مصری ملا کر استعمال کریں۔
* روزانہ 10 گرام پختہ فالسے کھانے سے جریان کی بیماری دُور ہو جاتی ہے۔
* پسی ہوئی پھٹکری بھون لیں۔ اس میں ایک چٹکی چُورن شہد کے ساتھ استعمال کریں۔
* کیلے کے تنے کا تازہ رَس 10 ایک چمچ روزانہ پئیں۔
* گائے کے دُودھ یا دہی میں نیم کی 2 عدد نمولیاں متھ کر روزانہ پئیں۔



آیورویدک علاج

- شیتل چینی، بھُنی ہوئی پھٹکری اور اصلی سونا گیرو۔ تینوں 50،50 گرام کی مقدار میں لے کر اور پیس کر اسے چھان لیں۔ اس کو 3،3 گرام کی مقدار میں ہر ایک گھنٹے بعد پتلے دُودھ سے لیں۔ یہ دوا تقریباً دو ماہ تک لیں۔
- ککڑی کے بیج 3 گرام اور قلمی شورہ 2 گرام۔ دونوں کو پیس کر دُودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
- سفید زیرہ 10 گرام، قلمی شورہ 5 گرام، ریوند چینی 2 گرام۔ سب چیزوں کو 250 گرام پانی میں اُبالیں۔ پھر اسے چھان کر دن بھر میں چار بار پئیں۔
- اصلی چندن کا تیل اور بجورے کا تیل۔ دونوں کی پندرہ پندرہ بُوند بتاشے پر رکھ کر کھالیں اور اُوپر سے 250 گرام گائے کا دُودھ پی لیں۔
- ببُول کی نرم پتیاں 10 گرام، ککڑی کے بیج 10 گرام، سفید زیرہ 10 گرام، گوکھرو 5 گرام۔ سب کو پیس کر 20 گرام پسی ہوئی مصری میں ملالیں۔ اس کا استعمال کرنے سے جریان بیماری ٹھیک ہو جاتی ہے۔ یہ دوا 5 گرام صبح اور 5 گرام شام کو استعمال میں لائیں۔
- نیم کی پتیاں 10 گرام، ترپھلہ 20 گرام، دھنیا 10 گرام اور افیون 6 گرام۔ سب کو کُوٹ کر ایک کلو پانی میں اُبالیں۔ جب پانی آدھا باقی رہ جائے، تو چھان کر اسے خشک کر لیں۔ پھر اس کی پچکاری دینے سے جریان میں کافی فائدہ ہوتا ہے۔
- مُولی کے پتوں کا رس 4 چمچ میں سے 1/2 چمچ قلمی شورے کے ساتھ ملا کر پینے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

- چُورن اصل السوس...... 10 گرام، پانی کے ساتھ لیں۔
- چُورن ثعلب...... 3 گرام، دُودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- چُورن موئف...... 3 گرام، دُودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔
- قرص جریان...... 4 قرص، صبح دُودھ کے ساتھ لیں۔
- کشتۂ قلعی...... 250 ملی گرام معجون ثعلب 6 گرام، سوتے وقت لیں۔
- معجون اسپند سوختی...... 6 گرام، دُودھ کے ساتھ سوتے وقت لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

- اگر جریان کی بیماری کچھ دن پہلے ہوئی ہو، تو "پلسیٹلا 50" لینی چاہیے۔
- بیماری جب شروع میں ہوتی ہے، تو بہت زیادہ تکلیف اور سوزش کی حالت ہو جاتی ہے۔ پیشاب نلی میں درد ہوتا ہے، پیشاب زرد اور بار بار آتا ہے۔ ایسی حالت میں "کیناوساسٹائیوا 6" دیں۔

* پیشاب میں جلن اور عضو تناسل میں ہیجان۔ان علامات میں ''سیلیکس نائیگرا6'' دیں۔
* جلن، خون ملا پیشاب، بُوند بُوند کر کے پیشاب آنا، کئی بار پیپ بھی نکلتی ہے۔ایسی حالت میں ''تھوجا6x، 30'' دیں۔
* اجابت کرتے وقت یا محنت کرتے وقت جریان کی شکایت۔ان علامات میں ''میگمیو 6'' دیں۔
* پیشاب میں پیپ، زرد رنگ کا سیلان، ہلکی جلن۔ان سب علامات میں ''جیکارنیڈا30'' بہترین دوا ہے۔
* مشت زنی کی وجہ سے جریان کی بیماری ہو جائے، تو ''ہیلس پیرونس6'' دیں۔
* اگر عورتوں کو جریان کی بیماری ہو جائے، تو ''آرم میور6یا30'' دیں۔
* عضو تناسل کی سپاری میں جلن، درد، پیشاب، کرتے وقت گاڑھی لیسدار پیپ۔ ان تمام علامات میں ''کاچتریا6'' دیں۔
* پیشاب نلی میں شدید جلن، زخم، پانی جیسا رقیق سیلان۔ان سب علامات میں ''مے جیریم 6'' دیں۔



بائیوکیمک علاج

* دل میں عورت کا خیال رہنا، معمولی جریان، احتلام، جلن وغیرہ علامات میں ''سائیلیشیا30x'' دیں۔
* پیشاب نلی میں جلن، عضو تناسل کی سپاری میں سُوجن، سفید بدبُودار پیپ، خُون کا نکلنا، دماغی پریشانی، بے چینی وغیرہ علامات میں ''کالی سلف30x'' دیں۔
* عضو تناسل کی سپاری میں زخم، دبانے پر درد، پانی کی طرح پیپ نکلنا۔ان علامات میں ''نیٹرم میور6x'' دیں۔
* عضو تناسل کی جڑ میں زخم، بغیر کسی درد سبز زرد زخم۔ان علامات میں ''نیٹرم سلف30'' دیں۔
* جسم میں خُون کی کمی، جسمانی کمزوری، مادہ منویہ بُوند بُوند کر کے نکلنا، بے چینی۔ اس حالت میں ''کیلکیریا سلف30'' دیں۔
* شدید درد، پیشاب نلی کا پچک جانا، خُون اور پیپ کا نکلنا۔ان تمام علامات میں ''کیلکیریا فاس30'' دیں۔
* خصیہ دانیوں میں سُوجن، جسم میں بے حد گرمی، بغیر خواہش کے مادہ منویہ نکلنا۔ان علامات میں ''فیرم فاس30'' دیں۔
* ہر وقت مباشرت کی خواہش، مشت زنی کے باعث عضو تناسل کی نسوں میں کمزوری، آنکھوں کے سامنے اندھیرا۔ ان علامات میں ''کالی فاس6x'' دیں۔
* بیماری کے پرانی ہو جانے پر ''کالی سلف30x'' دیں۔



قُدرتی علاج

* گرمیوں میں تازے پانی سے اور سردیوں میں نیم گرم پانی سے روزانہ کمر غسل کریں۔
* روزانہ صبح اور شام عضو تناسل کو دس منٹ تک پانی میں ڈبو کر رکھیں۔
* پیٹ پر مٹی کی پٹی باندھیں، لیکن مٹی سے علاج کرنے سے پہلے انیما لیں۔

* قُدرتی علاج میں کچے پھلوں اور اُبلی سبزیوں کی خاص اہمیت ہے، اس لئے ان کا استعمال روزانہ کریں۔

غذا اور پرہیز

* سب سے پہلے جلاب لے کر پیٹ صاف کریں۔
* مرچ، مصالحے، تُرش چیزیں، گوشت، شراب، اور مباشرت وغیرہ بالکل چھوڑ دیں۔
* کھانا، زُود ہضم اور جسمانی صلاحیت کے مطابق کھائیں۔
* جب تک جریان کی بیماری بالکل ٹھیک نہ ہو جائے، تب تک ہیجان انگیز دوائیں بالکل نہ لیں۔
* سائیکل، سکوٹر وغیرہ نہ چلائیں اور نرم بستر پر نہ سوئیں۔



بچوں کی بیماریاں

1-	کھانسی کی بیماری	(Cough)
2-	آنکھیں آنا یا دُکھنا	(Conjunctivitis)
3-	بچوں کو بخار	(Infantile Feverishness)
4-	بچوں کو دست لگنا	(Dairrhea)
5-	دانت نکلنا	(Dentition)
6-	پیٹ میں درد	(Pain in Stomach)
7-	پیٹ میں کیڑے	(Worms)
8-	مُنہ میں چھالے	(Aptha)
9-	ناف کا پکنا	
10-	قے کرنا	(Vomiting)
11-	خسرہ کی بیماری	(Measles)
12-	سوکھے کی بیماری	(Marasmus)

12 بچوں کی بیماریاں

جسم کے مختلف حصّوں پر بیماریوں کے اثرات پڑتے ہیں، جن کی وجہ سے بچّہ ہو یا جوان، ان کے جسم کی ذخیرہ شُدہ قُوّت کا زیاں ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ جس صورت میں بیماری جسم میں داخل ہوتی ہے، اس کا سامنا کرنے کیلئے جسم کو اور زیادہ قُوّت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی لئے بیمار شخص کے جسم میں کاہلی سما جاتی ہے۔

1- کھانسی کی بیماری

(Cough)

وجوہات اور علامات

بچوں کی کھانسی کی بیماری سردی، کھٹی اور بلغم بنانے والی چیزوں کو کھانے سے ہو جاتی ہے۔ دُھول، دُھواں، فریج کا پانی پینے، زُکام ہونے کی وجہ سے بھی کھانسی ہو جاتی ہے۔ کھانسی میں بچے کی چھاتی جکڑی جاتی ہے کف، کالی کھانسی میں بلغم نکلتا ہے۔ چھاتی میں درد ہوتا ہے اور کھانسنے کی وجہ سے نیند نہیں آتی۔

گھریلو علاج

* بچوں کو چھوٹی پیپل باریک پیس کر چٹانے سے کھانسی دُور ہو جاتی ہے۔
* انار کے چھلکے کو پیس کر ایک چمچ بچوں کو تین چار دن تک صبح اور شام دیں۔
* سُرخ اِلائچی بھُون کر اور پیس کر 2، 2 چٹکی شہد میں ملا کر بچوں کو 2 بار صبح اور شام کے وقت چٹائیں۔
* تھوڑی سی پسی ہوئی ہلدی توے پر بھُون لیں۔ اس میں سے 1/2 چمچ ہلدی گرم دُودھ کے ساتھ دیں۔
* ادرک کا رس، 1/2 چمچ شہد میں ملا کر دن میں تین بار بچے کو چٹائیں۔
* 4 عدد تُلسی کے پتے، 2 عدد سیاہ مرچ اور چھوٹا سا ٹکڑا ادرک یا سونٹھ کا لے کر ایک کپ پانی میں ڈال کر آگ پر پکنے کیلئے رکھ دیں۔ پانی جب چوتھائی کپ باقی رہ جائے تو چھان کر یہ کاڑھا بچوں کو پلائیں۔ اس کے استعمال سے

تین دن میں کھانسی زُکام اور سردی ختم ہو جاتی ہے۔

* چٹکی بھر ملٹھی اور ایک چٹکی پیپل کا چُورن شہد کے ساتھ دن بھر میں تین بار بچے کو چٹائیں۔
* بچے کی چھاتی پر تارپین کا تیل سرسوں کے تیل میں ملا کر ملیں۔
* تھوڑی سی پھٹکری توے پر بھون لیں۔ ایک چٹکی پھٹکری شہد کے ساتھ دن میں تین بار چٹائیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* خشک کھانسی، چھاتی میں جلن، گلے میں گھر گھر کی آوازیں "برائیو 3" کی ایک ایک گولی دن میں چار بار دیں۔
* سردی لگ کر کھانسی ہونے پر "اینٹیم ٹارٹ 6" دیں۔
* اگر بلغم کے باعث کف والی کھانسی ہو، تو "ہیپکا ک 6" دیں۔
* ناک بند، زُکام اور کھانسی کی حالت میں "دنکس وامیکا 6" دیں۔

2- آنکھیں آنا یا دُکھنا

(Conjunctivitis)



وجوہات اور علامات

سردی اور گرمی کے اَثرات، چھوٹے بچوں کے دانت نکلنے، انفیکشن ہونے، دھوپ میں زیادہ دیر تک رہنے وغیرہ کی وجوہات سے بچوں کی آنکھیں دُکھنے لگتی ہیں۔

آنکھیں دُکھنے کے بعد ان میں کیچڑ (گید) زیادہ آتی ہے۔ آنکھیں سُرخ ہو جاتی ہیں۔ ان میں چبھن ہونے لگتی ہے اور بار بار پانی نکلتا ہے۔ بچہ آنکھوں کو بار بار مسلتا رہتا ہے۔



گھریلو علاج

* نیم کے پانی سے آنکھیں دھو کر ان میں عرقِ گلاب اور پھٹکری کا پانی ڈالیں۔
* ترپھلہ کا 4 چمچ چُورن ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ پھر اس پانی کو اچھی طرح چھان کر آنکھوں پر چھینٹے مار کر دن میں چار بار دھوئیں۔
* رات کو سوتے وقت آنکھوں کی پلکوں پر رسوت گِھسا کر اس کا لیپ کریں۔
* برگد کا دُودھ پاؤں کے ناخنوں پر لگائیں۔
* ماں کا دُودھ ایک 2 بُوند بچے کی آنکھوں میں ڈالیں۔

3- بچوں کا بخار

(Infantile Feverishness)



وجوہات اور علامات

سردی لگنے، جسم میں پسینہ بند ہونے، دن بھر طاقت سے زیادہ کھیلنے کودنے، تھکاوٹ، زُکام، ٹھنڈے پانی سے نہانے، دانت نکلنے وغیرہ وجوہات سے بچوں کو بخار ہو جاتا ہے۔

بخار میں کبھی سردی اور کبھی گرمی لگتی ہے، جسم میں درد، سر میں درد، آنکھیں سُرخ، پتلے دست، نبض اور سانس تیز، زبان میلی، بے رغبتی وغیرہ بخار کی علامات ہیں۔



گھریلو علاج

* بچوں کو 2 عدد سیاہ مرچ اور 2 عدد تُلسی کے پتوں کو پیس کر شہد سے دن میں تین بار چٹائیں۔
* ایک پیپل کے پھل کا چُورن باریک پیس کر شہد کے ساتھ چٹائیں۔
* گڑوچی کا رَس آدھے سے ایک چمچ تک بچوں کو پلائیں۔
* جائفل کو گھِسا کر پیشانی، ناک اور چھاتی پر لیپ کریں۔
* کنگی کا چُورن 2 چٹکی بچے کو صبح و شام شہد سے چٹائیں۔
* ہلدی، داڑو ہلدی، ملٹھی، کٹیری اور اندرجو۔ سب کو 5،5 گرام کی مقدار میں لے کر کاڑھا بنا کر اور چھان کر بچوں کو پلائیں۔
* ایک عدد چھوٹی ہرڑ، 2 چٹکی آنولے کا چُورن، ایک عدد کلی نیم اور دو چٹکی ہلدی۔ سب کا کاڑھا بنا کر بچوں کو پلائیں۔
* کاکڑا سنگی اور پیپل کا دو چٹکی چُورن شہد کے ساتھ بچوں کو دیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* سر میں درد، آنکھیں سُرخ ہونے پر ''بیل 6'' دیں۔
* عام معمولی بخار میں ''رسٹاکس 6'' دیں۔
* برسات میں پانی سے بھیگنے پر بخار ہو جائے، تو ڈلکیمرا 6'' دیں۔
* نہانے، کھانے، تکان وغیرہ کے بعد بخار آئے، تو ''اپیکاک 3'' دیں۔
* اگر بچہ ضدی ہو اور سبز، سفید پاخانہ ہو رہا ہو اور چڑچڑاہٹ بھی ہو، تو ''کیمومیلا 30'' دیں۔

* اگر بچہ دُودھ پیتے ہی دہی جیسی قے کر دے اور بہت زیادہ کمزوری ہو، تو ''ایتھوجا 30'' دیں۔
* اگر بچے کے پیٹ سے کیڑے نکلیں، تو ''سنا 30'' دیں۔
* اگر موسم برسات میں بخار آئے، تو ''رسٹاکس 40'' اور ''ڈلکامارا 40'' کی ایک ایک گولی، ہر ایک گھنٹے بعد دن میں تین بار بخار اُترنے تک دیں۔
* اگر بچے کے ہونٹ خشک ہو رہے ہوں، جلدی جلدی تھوڑا تھوڑا پانی مانگے، تو ''آرسینک 30'' دن میں تین بار دو تین دن (40 طاقت کی ایک گولی ایک بار میں) دیں۔
* اگر بخار کے ساتھ بدن بھی درد کر رہا ہو اور بچہ زیادہ پانی پیئے، تو ''برائیونیا 30'' دیں۔
* اگر بچے کو چاک مٹی کھانے کی عادت ہو، تو ''کیلکیر یا کارب 30'' دیں۔
* دانت نکلنے کے دوران دست ہونے پر ''کیلکیر یا فاس 30'' کی دو تین خوراکیں کافی ہوتی ہیں۔
* سردی لگنے پر بخار ہو، تو ''ایکونائیٹ 30'' کی تین چار خوراکیں دیں
* اگر بخار مقررہ وقت پر آ رہا ہو، تو ''سنڈراس 30'' دیں۔
* دوپہر کو اور رات کو 12 بجے سے 2 بجے کے درمیان بخار بڑھے، بچہ پانی زیادہ مانگے اور ہونٹ خشک ہوں، تو ''آرسینک 30'' (40 طاقت کی ایک گولی کی ایک خوراک) دیں۔
* اگر بچے کو قبض ہو، تو ''نکس وامیکا 30'' شام ڈھلے، بیس منٹ کے وقفے سے تین خوراکیں (40 طاقت کی ایک گولی کی ایک خوراک) دیں اور اگلی صبح سے دن میں تین بار ''ایلومینا 30'' دو دن کھلائیں۔ بچے چاک مٹی وغیرہ بھی کھاتے ہوں، تو ایسے میں بچے کو پانی خوب پلائیں، ریشے دار چیزیں، جیسے دلیہ وغیرہ دیں۔

4- بچوں کو دست لگنا

(Diarrhea)



وجوہات اور علامات

بچوں کو زُکام، موسم تبدیل ہونے، کھانسی، سردی لگنے، آلودہ غذا اور ٹھنڈا دُودھ پینے کی وجہ سے دست آنے لگتے ہیں۔ پتلے بدبُودار، زرد یا پانی جیسے دست بار بار آنا، بے چینی، جسم میں پانی کی کمی، زیادہ پیاس، آنکھیں بیٹھ جانا، زبان میلی، نبض کا آہستہ چلنا وغیرہ اس بیماری کی اہم علامات ہیں۔



گھریلو علاج

* زُکام یا سردی کے باعث دست ہوں، تو جائفل اور سونٹھ کو گھسا کر گائے کے گھی میں ملا کر بچے کو دیں۔
* دھائے کے پھول، لودھ اور سارو ا، 5، 5 گرام کی مقدار میں لے کر ان کا کاڑھا بنا کر ٹھنڈا کر کے شہد کے

ساتھ پلائیں۔

- تلسی کے پتوں کے رس میں چینی کا شربت ملا کر بچے کو بار بار پلائیں۔
- تلسی اور ادرک کا رس ملا کر بچے کو پلانے سے بار بار دست لگنے بند ہو جاتے ہیں۔
- سونف کا پانی بچے کو بار بار پلائیں۔
- آم کی گٹھلی پانی میں گھسا کر ناف پر لگائیں۔
- پانی کی کمی ہوتی دکھائی دے، تو نمک اور چینی کا گھول بنا کر بار بار بچے کو پلائیں۔
- تھوڑا سا سیاہ نمک ایک چمچ نیم گرم پانی میں ملا کر بچے کو دیں۔



ہومیو پیتھک علاج

- پتلے دستوں میں ''کیلکے کارب 30'' دیں۔
- اگر شروع میں دستوں میں فائدہ نہ ہو، تو ''سلفر 30'' دیں۔

5- دانت نکلنا

(Dentition)



وجوہات اور علامات

دانت نکلتے وقت بچے کی ساری طاقت سر میں چلی جاتی ہے، جس سے بچے کا سر گرم رہنے لگتا ہے۔ یہ قدرتی وجہ ہے۔ جو بچے جلدی چلنا شروع کرتے ہیں، ان کے دانت دیر سے نکلتے ہیں، لیکن جن کے دانت جلدی نکلنے لگتے ہیں، وہ بچے دیر سے چلنا شروع کرتے ہیں۔ دانت نکلتے وقت بچوں کے مسوڑھوں میں خارش ہوتی ہے، آنکھیں دُکھنے لگتی ہیں اور کئی بار دست بھی لگ جاتے ہیں۔



گھریلو علاج

- بچوں کے مسوڑھوں پر صبح و شام شہد ملنا چاہیے۔
- بچوں کو ملٹھی کا چورن کھلانا چاہیے۔
- مسوڑھوں پر دھائے کے پھول، پیپل کا چورن اور آنولے کا رس ملیں۔
- الائچی، مصری، ونشلوچن، کمل گٹا۔ ان سب کو پیس کر مہین چورن بنالیں۔ اس میں 2 رتی چورن ماں کے دودھ میں ملا کر دیں۔
- گائے دودھ میں سونف اُبال لیں۔ پھر اسے دن میں تین چار بار ایک چمچ کی مقدار میں بچے کو سات آٹھ دن

تک پلائیں۔

* سنگترے کا رس گرم کر کے تقریباً دو چمچ بچے کو پلائیں۔
* تلسی کے پتوں کا رس شہد میں ملا کر مسوڑھوں پر ملیں۔
* مسوڑھوں پر مکھن اور شہد ملنے سے بھی دانت آسانی سے نکل آتے ہیں۔
* بچے کو ایک چمچ انگور کا رس صبح اور ایک چمچ شام کو پلانا چاہیے۔
* دانتوں کو آسانی سے نکلنے کے لئے چُونے کے پانی میں شہد ملا کر دانتوں پر ملیں۔
* چٹکی بھر سہاگہ شہد میں ملا کر مسوڑھوں پر ملیں۔
* بچوں کو کھانے کیلئے سخت چیزیں دیں، جیسے...... گاجر، ناریل، کی گری وغیرہ۔

ہومیو پیتھک علاج

* مسوڑھوں میں خارش، ٹیس اٹھنا، نیند نہ آنا، قبض وغیرہ علامات میں ''کیموملا 30'' دیں۔
* دانت نکلتے وقت درد ہونے پر ''کیلکیریا کارب 30'' یا ''سلفر 30'' دیں۔

6- پیٹ میں درد

(Pain in Stomach)

وجوہات اور علامات

ماں کے دُودھ میں نقص، گائے یا بھینس کا دُودھ ٹھنڈا پلا دینے، بھاری خوراک کھانے، چاول کھلانے وغیرہ کی وجوہات سے بچوں کے پیٹ میں درد اور اینٹھن ہونے لگتی ہے۔ اس حالت میں بچہ پیٹ پکڑ لیتا ہے، روتا ہے، پاؤں پٹکتا ہے۔ کئی بار پیٹ میں کیڑے ہونے یا ہوا رُک جانے کے باعث بھی پیٹ میں درد رہنے لگتا ہے۔

گھریلو علاج

* اجوائن کو توے پر بھون لیں۔ اس میں سے 1/4 چمچ اجوائن، 2 چٹکی ہینگ اور 1/2 چٹکی سیاہ نمک پیس کر پانی کے ساتھ بچے کو دیں۔
* جائفل پانی سے گِھسا کر بچے کو چٹائیں۔
* 1/2 چمچ پیاز کا رس پلائیں۔
* ایلوا، ہلدی، پھٹکری، نوشادر اور سہاگہ۔ سب کو پیس کر پانی میں ملا کر بچے کے پیٹ پر لیپ کریں۔
* ہینگ، پودینہ اور سیاہ نمک پیس کر تھوڑے سے پانی میں اُبال کر بچے کو 2 چمچ کی مقدار میں پلائیں۔

- سُرخ الائچی کے دانے اور پسی ہوئی سونف۔ دونوں کا ایک چٹکی چُورن ماں کے دُودھ میں ملا کر بچے کو دیں۔
- ارنڈی کے تیل میں پسی ہوئی ہینگ ملا کر پیٹ پر ملیں۔
- عرقِ گلاب، عرقِ سونف اور عرقِ پودینہ کی 4، 4 بُوند پانی میں ملا کر بچے کو پلائیں۔



ہومیو پیتھک علاج

- پیٹ میں کیڑے ہونے کی وجہ سے درد ہونے پر بچے کو "سٹیفسے گریا" دیں۔
- پیٹ میں شدید درد، بچے کا رونا اور بلکنا، پیٹ سہلانے سے کچھ آرام۔ ایسی حالت میں "سٹینم" ایک اچھی دوا ہے۔
- پیٹ میں درد شروع ہوتے ہی "میگنیشیا کارب" دیں۔
- قبض کے باعث پیٹ میں درد ہو، تو "سیلیکا" دیں۔
- رات کو اچانک پیٹ میں درد ہو، تو "جلاپا" دیں۔
- پیشاب کرتے وقت پیٹ میں درد ہو، تو "کیمو ملا" دیں۔
- دُودھ پینے یا کھانا کھانے کے بعد پیٹ میں درد ہو، تو "گریفا ئیٹس" دیں۔

7- پیٹ میں کیڑے

(Worms)



وجوہات اور علامات

آنتڑیوں میں جب خرابی پیدا ہو جاتی ہے، تو کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ کیڑے بہت مہین ہوتے ہیں۔ ٹھنڈا گرام دُودھ، غلط خوراک وغیرہ کی وجوہات سے یہ کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔ اِن کی وجہ سے بچے کے جسم کا رنگ ہلکا زرد پڑ جاتا ہے اور ہلکا بخار بھی رہنے لگتا ہے۔ پیٹ میں درد رہتا ہے اور منہ سے لار ٹپکتی ہے۔ بچہ نیند میں دانت کٹکٹاتا ہے۔



گھریلو علاج

- پپیتے کے بیج خشک کر پیس کر چُورن کی صورت میں 2 چٹکی دن میں تین بار پانی سے دیں۔
- 2 چٹکی پسی اجوائن کو گڑ میں ملا کر دیں۔
- کرنج کی گری بھُون کر تین چار دن تک بچے کو کھلائیں۔
- ماں کے دُودھ میں 2 چمچ سویا کا تیل پلائیں۔
- روزانہ ایک چمچ بتھوا کا عرق صبح اور ایک چمچ شام کو بچے کو دیں۔
- کیسر اور کافور ایک، ایک رتی پیس کر دُودھ کے ساتھ کچھ دنوں تک دیں۔

* ایک چٹکی موتھا کو پیس کر شہد کے ساتھ چٹائیں۔
* ٹھنڈے پانی میں سمندر جھاگ گھسا کر بچے کو دیں۔
* پسی بچ ایک چٹکی اور 2 عدد دانے ہینگ۔ دونوں کو ملا کر بچے کو پانی کے ساتھ دیں۔
* بچے کو پسی باؤبڑنگ تھوڑے سے شہد کے ساتھ دیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* ''سِنا'' یہ دوا تھریڈ ورم اور راؤنڈ ورم کیلئے مفید ہے۔ چڑچڑا پن، بہت زیادہ بھوک لگنا، آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے پڑ جانا، لیکن چہرہ سُرخ، بچہ لگاتار ناک کریدتا رہتا ہے، سوتے وقت دانت بجاتا ہے، سوتے سوتے اُچھلنا، پیٹ کے بل اوندھا لیٹنا، میٹھا کھانا اچھا لگنا، پیشاب کا رنگ دُودھ جیسا سفید ہونا، رات کو اور گرمیوں میں زیادہ بے چین رہنا کی بنیاد پر یہ دوا ''سنا 3x'' کارگر ہے۔ اگر بچہ بہت چڑچڑا ہو اور جھٹکے وغیرہ زیادہ آتے ہوں، تو ''سنا 30 یا 200'' کی خوراکیں زیادہ مفید رہتی ہیں۔
* چائے والے چمچ کے 3 چمچ پانی میں اس دوا کی 10 بُوند ڈال کر دن میں تین بار بچوں کو اور بڑوں کو 3 چمچ پانی میں 2 بُوند دوا ڈال کر دن میں تین بار دینی چاہئیں۔
* ''ٹیر بلنتھنا'' یہ دوا ٹیپ ورم کیلئے مفید ہے۔ پیٹ بہت زیادہ پھول جاتا ہے، پاخانے میں کبھی کبھی خُون آنے لگتا ہے، پاخانے کے بعد بہت زیادہ کمزوری محسوس ہوتی ہے، پیٹ میں کیڑے بھی گرتے ہیں اور آنتوں میں زخم ہو جاتے ہیں۔ ایسے میں ''ٹیر بلنتھنا 6 اور 30'' مفید دوا ہے۔
* ''کیوگرم آکسیڈ یئم نگرم'' یہ دوا ہر طرح کے کیڑوں میں مفید ہے۔ ''کیوگرم آکسیڈ یئم نگرم 2 سے 6'' کی دوائی دینی چاہیے۔ بچوں کو اس کی مقدار آدھے گیہوں کے دانے کے برابر اور بڑوں کو پورے دانے کے برابر دینی چاہیے۔
* ''کیلکیر یا فاس'' کمزوری، بھوک کی کمی، خُون کی کمی، اس دوا سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔ یہ بچوں کیلئے ٹانک بھی ہے۔ اسے ''نیٹرم فاس'' کے ساتھ دینا چاہیے ''کیلکیر یا فاس 12x'' مفید ہے۔ اس کے استعمال سے بچے چونا، مٹی وغیرہ کھانا چھوڑ دیتے ہیں۔
* ''نیٹرم فاس'' یہ بائیو کیمک دوا ہر طرح کے کیڑوں کا خاتمہ کرنے کیلئے تیر بہدف دوا ہے۔ بچوں کو دو گولیاں اور بڑوں کو چار گولیاں ایک خوراک میں دن میں تین بار دیں۔
* ہک ورم کیلئے ''چینی پوڈیم'' اور تھائمول مفید ہے۔
* تھریڈ ورم کیلئے ''سیٹونیئم'' دینی چاہیے۔
* ٹیپ ورم کیلئے ''فیلیکس'' ''سنا اور آیوڈ یئم'' دیں۔

8- منہ میں چھالے

(Aptha)

وجوہات اور علامات

بچوں کو گرم مصالحوں کی چیزیں کھلانے، تلی ہوئی چیزیں دینے وغیرہ کی وجوہات سے مُنہ میں چھالے ہو جاتے ہیں۔ گرم چیزیں بچوں کے مُنہ کی نرم بلغمی جھلّی میں سُوجن پیدا کر دیتی ہیں، جس سے منہ میں چھالے نکل آتے ہیں۔ اس بیماری میں زبان، تالو، ہونٹوں کے اندرونی حصّوں پر چھوٹی چھوٹی پھُنسیاں نکل آتی ہیں۔ یہ سفید اور سُرخ رنگ کی ہوتی ہیں۔ ان میں جلن ہوتی ہے، سوئی چبھنے کی طرح درد ہوتا ہے۔

گھریلو علاج

* بھُنا ہوا سہاگہ اور شہد ملا کر چھالوں پر لگائیں۔
* پسی ہوئی چھوٹی الائچی چھالوں پر چھڑکنے سے کافی آرام ملتا ہے۔
* بھُنی ہوئی پھٹکری کو ایک گلاس پانی میں ڈال کر کلیاں کروائیں۔
* کافور کا چُورن چھالوں پر ملیں۔
* ونشلوچن، چھوٹی لاچی اور کتھا۔ تینوں کو پیس کر چُورن بنالیں۔ اسے دیسی گھی میں ملا کر اُنگلی سے چھالوں پر لگائیں۔
* سیاہ مرچ کے 2 عدد دانے تُلسی کے 4 عدد پتوں کے ساتھ پیس کر اسے شہد یا پانی سے بچوں کو چٹائیں۔

ہومیو پیتھک علاج

* ''وائیولاٹرائیکلا 3'' مُنہ میں چھالوں کی بڑی کارگر دوا ہے۔
* اگر چھالوں میں ٹیس اُٹھتی ہو، یا خارش ہوتی ہو، تو ''رسٹاکس 6'' دیں۔
* منہ میں چھالے، سُرخ، بدبُو، خُون نکلنا وغیرہ کی حالت میں ''مارکسول 6'' دیں۔
* اگر مندرجہ بالا دوا سے فائدہ نہ ہو، تو ''نائیٹرک ایسڈ'' یا ''کیلکیر یا کارب 6'' دیں۔

9- ناف کا پکنا

وجوہات اور علامات

بچوں کے نال کاٹنے میں اگر گڑبڑ ہو جاتی ہے یا غلط دوائی لگ جاتی ہے یا نال کاٹنے کے اوزار میں انفیکشن ہوتی ہے، تو

ناف پک جاتی ہے۔اس سے بچوں کو کافی درد ہوتا ہے۔دُودھ پینے میں بے رغبتی ہوجاتی ہے، قے آتی ہے اور کبھی کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے۔



گھریلُو علاج

* ناف کو نیم کے پانی سے دھو کر اس پر نیم کی چھال گھِسا کر لگائیں۔
* چکنی سپاری پانی میں گھِسا کر دن میں تین چار بار لگائیں۔
* ہلدی کو دیسی گھی میں ملا کر ناف پر لگائیں۔
* لونگ کا تیل، تلوں کے تیل میں ملا کر لگانے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔



ہومیو پیتھک علاج

* 100 گرام تلوں کے تیل میں دس بُوند ''کیلینڈولا'' ملا کر روئی سے ناف پر لگائیں۔
* اگر ناف پک گئی ہو اور پیپ آنے لگی ہو، تو ''آرسنیک'' دیں۔
* سُوجن اور درد کی حالت میں ''بیلاڈونا'' دیں۔

10- قے کرنا

(Vomiting)



وجوہات اور علامات

بچے کو قے کئی وجوہات سے ہوسکتی ہے۔کئی بار ٹھنڈا یا باسی دُودھ یا کھانا کھلانے کی وجوہات سے قے ہوجاتی ہے۔اس کی اہم وجہ آنتوں میں انفیکشن کا ہونا ہے۔قے ہونے پر بچے کے پیٹ میں سے پانی نکل جاتا ہے۔اس کے چہرے کی رونق ختم ہوجاتی ہے، اور جسم ٹھنڈا پڑنے لگتا ہے۔



گھریلُو علاج

* قے آنے پر بچے کو پانچ چھ گھنٹے تک کھانے کو کچھ نہ دیں۔البتہ تھوڑی تھوڑی دیر بعد پانی میں لیموں کا رَس ڈال کر یا پانی میں تھوڑا سا نمک اور شکر حل کر کے پلاتے رہیں۔
* ایک لیٹر پانی میں 20 گرام سونف اور 10 عدد پتے پودینے کے ڈال کر اُبالیں۔پانی کو چھان کر ٹھنڈا کرلیں۔یہی پانی تھوڑی تھوڑی دیر بعد بچے کو پلائیں۔
* پانی میں چار بُوند امرت دھارا یا پودینے کا عرق ڈال کر بار بار پلائیں۔
* بڑی الائچی کے دانے اور کمل گٹا کو بھُون کر پیس لیں۔پھر یہ چُورن چمچ میں ڈال کر بچے کو چٹائیں۔

* سَت اجوائن اور سَت پودینہ۔ دونوں کی 2،2 بُوند پانی میں ڈال کر بچے کو تھوڑی دیر بعد دیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* اچانک قے یا دُودھ پینے کے بعد قے ہو، تو ''اتھوجا'' دیں۔
* کھانے پینے کے بعد قے آئے، تو ''سینکیولا'' دیں۔
* ''ریئوم'' قے کی ایک کارگر دوا ہے۔ اسے بار بار قے آنے پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔
* بدہضمی کے باعث قے ہو، تو ''نکس وامیکا 6'' دیں۔
* اگر دستوں کے ساتھ قے ہو، تو ''کیلکیر یا کارب 30'' یا ''کریا جوٹ 6'' دیں۔

11- خسرہ کی بیماری

(Measles)



وجوہات اور علامات

یہ چھوت کی بیماری ہے اور زیادہ تر بچوں کو ہی ہوتی ہے۔ یہ سال کے دوران کسی بھی وقت ہوسکتی ہے۔ اس میں سب سے پہلے چھاتی اور پیٹ پر چھوٹی چھوٹی پھنسیاں نکلتی ہیں، بعد میں چہرے اور دوسرے حصّوں پر بھی پیدا ہو جاتی ہیں۔ بیاری کے شروع میں معمولی زُکام اور سر درد ہوتا ہے، پھر آہستہ آہستہ بخار ہونے لگتا ہے۔ یہ بخار 103 ڈگری تک پہنچ جاتا ہے۔ کھانسی، چھینکیں، آنکھ اور ناک سے پانی بہنا اور گلے نیز ناک میں سُوجن ہو جاتی ہے۔ سُرخ سُرخ دانوں کے باعث سارا جسم سُرخ ہو جاتا ہے۔ ایک دو دن تک رہنے کے بعد یہ دانے خشک ہونے لگتے ہیں۔



گھریلُو علاج

* دانے جب خود بخود خشک ہو جائیں، تو ان پر کافور کو ناریل کے تیل میں ملا کر لگائیں۔
* آنولے کے رَس کو پانی میں ڈال کر روئی سے دانوں کو آہستہ آہستہ دھوئیں۔ اس سے جلن اور خارش دُور ہوتی ہے۔
* خسرہ نکلنے پر 2 عدد لونگ پانی میں گھسا کر بچے کو چٹائیں۔
* تُلسی کے پتّوں کا رَس ایک چمچ کی مقدار میں روزانہ تین چار دن تک بچے کو پلائیں۔
* کریلے کے پتّوں کا ایک چمچ رَس اور پسی ہلدی 1/2 چمچ۔ دونوں ملا کر بچے کو دیں۔
* بچے کو نیم کے پانی سے نہلائیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* پیاس زیادہ، خشک کھانسی، بخار اور آنکھیں سُرخ ہوں، تو ''برائیونیا'' دیں۔

* شروع کی حالت میں بے چینی، چھاتی میں درد اور تیز بخار کی علامات میں ''ایکونائیٹ'' دیں۔
* خسرے کی کارگر دوا ''پلسیٹلا 30'' ہے۔
* جسم میں درد، گلے میں خشکی، کھانسی چھینکیں، ناک سے پانی بہنا، پھنسیوں میں جلن۔ ان علامات میں ''رسٹاکس'' دیں۔
* جسم پر پھنسیاں، دست، کمزوری، بچے کا بار بار بڑبڑانا۔ ان تمام علامات میں ''ایپل میل'' دینی چاہیے۔
* سردی لگنا، ناک بند ہونا، خشک کھانسی، قے، چھاتی میں بلغم وغیرہ علامات میں ''لپیکاک'' دیں۔

12- سوکھے کی بیماری

(Mararmus)



وجوہات اور علامات

یہ بیماری زیادہ تر ان بچوں کو ہوتی ہے، جن کے جسم میں وٹامن ''ڈی'' اور ''کیلشیم'' کی کمی ہوتی ہے۔ اگر عمل انہضام میں گڑبڑ ہوتی ہے، تو بچوں کو دودھ اور دوسری بھاری چیزیں آسانی سے ہضم نہیں ہو پاتیں۔ ایسی حالت میں بچوں کا جسم سوکھتا چلا جاتا ہے اور کمر بھی پتلی ہو جاتی ہے۔ بچہ ہمیشہ روتا رہتا ہے۔ اسے پتلے دست آنے لگتے ہیں پیٹھ بھی سوکھتی چلی جاتی ہے اور جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ یہ بیماری خاص طور سے غلط کھانے، جگر کی خرابی اور بچوں کو ڈرانے دھمکانے وغیرہ کی وجوہات سے ہو جاتی ہے



گھریلو علاج

* اگر بچے کی تلی بڑھ گئی ہو، تو اسے جامن کا سرکہ ایک چمچ، پانی میں حل کر کے پلانا چاہیے۔
* بینگن کو کچل کر اس کا رس نکال لیں۔ اس میں برائے نام تھوڑا سا سوندھا نمک ملالیں۔ ایک چمچ دوپہر کے وقت کھانا کھلانے کے بعد بچے کو کچھ دنوں تک پلائیں۔
* ماں کے دودھ میں خالص شہد ملا کر بچے کو بیس پچیس دن تک پلائیں۔
* ونشلوچن، پیپل اور چرائتہ کو کوٹ پیس کر ان کا چورن ایک چٹکی صبح اور ایک چٹکی شام کو شہد کے ساتھ چٹائیں۔
* مکو کے پتوں کا رس بچے کو روزانہ صبح و شام پلائیں۔



آیورویدک علاج

* لجالو، دھائے کے پھول، لودھ اور سکھا۔ سب دوائیں 5،5 گرام کی مقدار میں لے کر ایک کپ پانی میں پکائیں۔ پانی جب ایک کپ باقی رہ جائے، تو اس میں شہد ملا کر ٹھنڈا کر کے بچے کو صبح اور شام پلائیں۔
* ناگرموتھا، پیپل، اتیس اور کاکڑاسنگی۔ ان چاروں کو برابر کی مقدار میں کوٹ پیس کر چورن بنالیں۔ پھر اس چورن

میں سے ایک چٹکی چُورن شہد کے ساتھ بچے کو چٹائیں۔ اس سے بچوں کا بخار، پیچش، کھانسی اور سوکھے کی بیماری ختم ہوجاتی ہے۔

* پیپل، سونٹھ، شہد، چھوٹی الائچی اور سوندھا نمک۔ سب کو ہموزن پیس کر ایک چٹکی صبح اور ایک چٹکی شام کو بچوں کو چٹائیں۔ اس سے ہر طرح کی بیماریاں دُور ہوجاتی ہیں۔
* پتھر چٹا کی جڑ ثابت اُکھاڑ کر اسے کوٹ پیس لیں۔ پھر اس میں سے 1/2 چمچ رَس بچے کو صبح وشام پلائیں۔
* چیوے کی جڑ کو ریڑھ کی ہڈی پر صبح وشام ملنے سے سوکھے بیماری جاتی رہتی ہے۔
* قندھاری انار کے پھول، آم کی گٹھلی کا گودا، ونشلوچن، سیاہ مرچ، پھٹکی پھٹکری، موچرس، پٹھانی لودھ، جائفل، پیٹھے کے بیج کی گری۔ ان سب کو تھوڑی تھوڑی مقدار میں لے کر پانی میں پیس لیں۔ پھر سرسوں کے دانے سے کچھ بڑی گولیاں تیار کرلیں۔ روزانہ ایک گولی صبح اور ایک گولی شام کو گائے کے دُودھ کے ساتھ دیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* اگر بچے کی تلی بڑھی ہو اور اسے زیادہ بھوک لگے، تو ''آیوڈیم'' دیں۔
* کمزور بچوں کو اگر سوکھے کی بیماری ہوجائے، تو ''کیلکیر یا فاس'' دیں۔
* سوکھے کی بیماری کی ایک مشہور دوا ''ایبوٹینم'' ہے۔
* اگر جسم سوکھتا چلا جائے اور ہڈیاں کمزور ہوجائیں تو ''کیلکیر یا کارب'' دیں۔



حادثاتی بیماریاں اور پریشانیاں

1- جل جانا	(Burning)
2- کیڑے مکوڑوں کا کاٹنا	(Insect Bites)
3- لُو لگنا	(Sunstroke)
4- گرمی دانے	(Prickly Heat))
5- زخم	(Wounds)
6- دانت درد	(Tooth Ache)
7- موچ آ جانا	(Sprains)
8- ہڈی ٹوٹنا	(Fractures)
9- زہر پینا	(Poisoning)
10- چیچک	(Smallpox)
11- الرجی	(Allergy)

13 حادثاتی بیماریاں اور پریشانیاں

اپنے ذریعے اور نامعلوم وجوہات سے جسم اور دل کو کئی طرح کی بیماریاں چھو لیتی ہیں۔ بہت سی بیماریاں آلودہ اور بے وقت کھانے سے پیدا ہو جاتی ہیں۔ کئی بار اچانک حادثہ رونما ہو جاتا ہے، جو جسم کو چوٹ پہنچاتا ہے۔ اس طرح کے حادثات جلد بازی اور بے احتیاطی سے ہوتے ہیں۔

1- جل جانا

(Burning)



وجوہات اور علامات

لوگ عموماً چراغ، سٹوو اور گیس وغیرہ کی آگ سے جانے انجانے میں جل جاتے ہیں۔ جلے ہوئے حصے پر لپک پڑتی ہے، کھالیں سمٹ جاتی ہیں اور کئی بار پھپھولے یا چھالے پڑ جاتے ہیں۔ جلن کی وجہ سے بے چینی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔



گھریلو علاج

* جلی ہوئی جگہ کو پانی میں ڈبو دینا چاہیے۔ اگر وہ حصہ پانی میں ڈبونے کے قابل نہیں، تو اس پر پانی میں کپڑا بھگو کر رکھ دینا چاہیے۔ پانی سے مریض کی جلن اور درد کم ہو جاتا ہے۔ آہستہ آہستہ جلنے کی تکلیف ٹھنڈی پڑ جاتی ہے۔ اگر برف رکھیں، تو اور بھی اچھا ہے۔
* مریض کو تنہا کمرے میں لٹا کر کمبل یا چادر اوڑھ دیں۔
* اگر جلنے والے حصے پر پھپھولے پڑ گئے ہوں، تو ان کو پھوڑیں نہیں، کیونکہ پھپھولوں کے اندر کا پانی نیچے کی جلد کی حفاظت کرتا ہے۔
* جلی ہوئی جگہ پر ایک حصہ السی کا تیل اور 2 حصے چونے کا پانی ملا کر لگائیں۔
* ناریل کے تیل میں چونے کا پانی ملا کر لگانے سے بھی مریض کو بہت آرام ملتا ہے۔
* گوارپاٹھے کے اندر کا گودا 4 حصے اور شہد 2 حصے ملا کر لگائیں۔

* اگر گھر میں ''برنول ہو، تو اس سے ڈریسنگ کریں۔
* کچے آلوؤں کو پیس کر اس کا لیپ کریں۔
* ملٹھی اور چندن کو پانی میں گھسا کر لیپ کریں۔
* ببُول کی گوند کو پانی میں گھول کر جلی ہوئی جگہ پر لگانے سے جلن میں سکون ملتا ہے۔
* کچے دُودھ میں جائفل گھسا کر لگانے سے جلن ختم ہوتی ہے اور نشان بھی نہیں پڑتے۔
* زیرے کو پانی میں پیس کر لیپ کریں۔
* تُلسی کے پتوں کا رَس 2 چمچ، 100 گرام ناریل کے تیل میں ملا کر متاثرہ جگہ پر لگائیں۔
* ملتانی مٹی کو باریک کر کے جلی ہوئی جگہ پر لیپ کریں۔
* پختہ کیلے کے گودے کو مَتھ کر متاثرہ حصّے پر لگائیں۔
* تارپین کا تیل اور کافور، دونوں کو برابر کی مقدار میں ملا کر جلی ہوئی جگہ پر لگائیں۔
* کچی، گاجر کا رَس بار بار جلی ہوئی جگہ پر لگائیں۔
* انڈے کی سفید جلی ہوئی جگہ پر لگائیں۔
* تھوڑی سی شکر لے کر پانی میں جوش دے کر شیرہ بنالیں۔ ٹھنڈا ہونے پر متاثرہ حصّے پر لگائیں۔
* املی کی چھال جلا کر پیس کر چُورن بنالیں۔ جلے ہوئے حصّے پر اس چُورن کو چھڑک کر اُوپر سے تلوں کا تیل ٹپکائیں۔
* انار کے پتّے پانی میں پیس کر لیپ بنالیں اور اس کو جلی ہوئی جگہ پر لگائیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* جلی ہوئی جگہ پر لگانے کیلئے ''آرٹیکا ٹیورینس مدر ٹنکچر'' بہت مفید دوا ہے۔
* ''کینتھرس مدر ٹنکچر'' زخم پر لگانے کیلئے اور ''کینتھوس 6، 30'' روزانہ استعمال کرنے سے بہت فائدہ حاصل ہوتا ہے۔
* اگر جلنے کا نشان پڑ جائے یا مریض اپنی پریشانی کا ذکر اس طرح کرے کہ ''جب سے جلا ہوں، ٹھیک نہیں ہوا ہوں'' چاہے اس کے زخم وغیرہ بھر چکے ہوں اور جلے ہوئے بھی ایک عرصہ گزر چکا ہو، تو ''کوسٹکیم 200'' دوا دینا مفید ہے۔
* گیس یا سٹوو کی گرمی سے پریشانی، دُھوپ برداشت نہیں ہوتی، سَن برن ہو جاتا ہے، تو ''گلونائن 6، 30'' کا روانہ استعمال کرنے سے فائدہ ملتا ہے۔

2- کیڑے مکوڑوں کا کاٹنا

(Insect Bites)



وجوہات اور علامات

کیڑے مکوڑوں میں بھِڑ، شہد کی مکھی، اور بچھو کے ڈنک مارنے کا عمل تسلیم کیا جاتا ہے۔ یہ کیڑے مکوڑے عموماً ڈنک مار کر

شخص کو کافی تکلیف پہنچاتے ہیں۔ ڈنک کا زہر آہستہ آہستہ سارے جسم میں پھیل جاتا ہے۔ لپک پڑتی ہے اور شدید درد ہوتا ہے۔ مریض کو پسینہ آ جاتا ہے اور کئی کا رجسم میں پتی اُچھل پڑتی ہے۔



گھریلو علاج

* سب سے پہلے سوئی سے ڈنک کو نکال دیں۔ اس کے بعد تمبا کو اور پیاز، دونوں کو پیس کر ڈنک والی جگہ پر لگا کر اس پر پٹی باندھ دیں۔
* بچھو کے ڈنک والی جگہ پر تارپین کا تیل دس، دس منٹ بعد لگائیں۔
* لیموں کے رَس میں سوندھا نمک ملا کر متاثرہ جگہ پر لگائیں۔
* مریض کو دو تین نیم کے پتے اور سیاہ مرچ ملا کر چبانے کو دیں۔
* شہد کی مکھی کے ڈنک مارنے پر لوہے کو گھسا کر ڈنک والی جگہ پر لگائیں۔
* بچھو، بھِڑ اور شہد کی مکھی کے ڈنک مارنے والی جگہ پر پھٹکری کو پانی میں گھِسا کر لگائیں۔
* اجوائن پیس کر ڈنک والی جگہ پر لیپ کرنے سے درد اور جلن کم ہو جاتی ہے۔
* جمال گوٹہ کو لیموں کے رَس میں گھول کر متاثرہ جگہ پر لگائیں۔
* آٹے میں سرکہ ملا کر لیپ کرنے سے سُوجن کم ہو جاتی ہے۔
* تھوڑا سا لہسن اور دو چٹکی سوندھا نمک ملا کر اور پیس کر متاثرہ جگہ پر لیپ کریں۔
* تھوڑا سا ریٹھے کا چھلکا پانی میں پیس کر لیپ بنا لیں اور بچھو کے کاٹے کی جگہ پر اور اس کے چاروں طرف لگائیں۔
* آک کا دُودھ بچھو کے ڈنک والی جگہ پر اور اس کے چاروں طرف لگائیں۔

3- لُو لگنا

(Sum Stroke)



وجوہات اور علامات

یہ بیماری جسم پر سُورج کی تیز کرنوں کے اثر کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس میں جسم کی گرمی کنٹرول کرنے کی طاقت کا زیاں ہو جاتا ہے۔ اس بیماری میں مریض کی آنکھیں سُرخ ہو جاتی ہیں، سر چکرانے لگتا ہے۔ بے چینی، سردرد، دل متلانا، گھبراہٹ وغیرہ علامات معلوم ہونے لگتی ہیں۔ چہرہ سُرخ، جسم میں اینٹھن، نبض کی رفتار آہستہ آہستہ اور جسم کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے۔



گھریلو علاج

* کچے آم کو بھُون کر اس کا پنّا بنا کر پلائیں۔

* جسم پر جو کے آٹے کا اُبٹن ملیں۔
* 4 چمچ ملٹھی پسی ہوئی، پانی میں گھول کر تھوڑی دیر بعد پانی کے ساتھ پلائیں۔
* دھنیے کے پتوں کو پیس کر پانی میں حل کر لیں۔ اس میں تھوڑی سی شکر ملا لیں۔ اسے شربت کی صورت میں بار بار پلائیں۔
* اگر قے ہو رہی ہو، تو لیموں، نمک اور شکر ملا کر بار بار پلائیں۔
* بیل کا شربت پلائیں اور بیل کی پتیوں کو پیس کر پیشانی پر لیپ کریں۔
* عرق کافور کی تقریباً 10 بُوند پانی میں ڈال کر تھوڑی تھوڑی دیر بعد پلائیں۔
* سرکہ اور پیاز ملا کر اور اس کی چٹنی بنا کر دیں۔
* املی کا گُودا 12 گرام، آلو بخارا 3 عدد۔ ان دونوں کو 180 ملی لیٹر پانی میں ایک گھنٹہ تک بھگوئیں۔ پھر نچوڑ کر چھان لیں اور برف سے ٹھنڈا کر کے پی لیں۔
* چنے کا ساگ 6 گرام 120 ملی لیٹر پانی میں پیس کر چھان لیں اور شکر ملا کر دن میں دو تین بار پئیں۔

ہومیو پیتھک علاج

* ''گلونائن'' دُھوپ اور سُورج کی کرنوں سے جھلسنے کی بہترین دوا ہے۔
* صبح سُورج دکھائی دینے سے شام ہونے تک سر درد رہتا ہے، جیسے کوئی سر میں ہتھوڑے مار رہا ہے۔ آنکھوں میں بھی درد رہتا ہے، ٹھنڈے گرم مشروبات یا ماحول کے اثر سے زُکام ہو سکتا ہے۔ جلد سُرخ اور چتکبری پڑ جاتی ہے۔ سوچنے سے مریض کی پریشانی بڑھ جاتی ہے۔ کھلی ہوا میں گھومنے یا پانی سے نہانے سے کو آرام ملتا ہے۔ ان علامات میں ''نیٹرم میور 30 اور 200'' دوا دینی چاہیے۔

4- گرمی دانے

(Prickly Heat)

وجوہات اور علامات

گرمی کے دنوں میں جسم سے پسینہ نکلتا ہے۔ یہی پسینہ جب جسم میں ہی خشک ہو جاتا ہے، تو اس کے آلودہ عناصر کے باعث جسم پر چھوٹے چھوٹے دانے نکل آتے ہیں۔ جسم کا جو حصہ دبا ڈھکا رہتا ہے، وہیں دانے نکلتے ہیں اور ان میں خارش ہوتی ہے۔

گھریلو علاج

* جسم پر برف ملنے سے گرمی دانے خشک ہو جاتے ہیں۔

- جسم پر ملتانی مٹی کا لیپ کرنے سے گرمی دانے جاتے رہتی ہیں۔
- پانی میں تھوڑی سی نیم کی پتیاں ڈال کر اور اُبال کر غسل کریں۔
- نارنگی کے چھلکوں کو خشک کر کے اس کا چُورن بنالیں۔ اس چُورن کو عرقِ گلاب میں ملا کر جسم پر ملیں۔
- تُلسی کی لکڑی کو گِھسا کر چندن کی طرح گرمی دانے والی جگہوں پر لگائیں۔
- پانی میں مہندی کے پتے پیس کر گھول لیں اور اس سے غسل کریں۔

5- زخم

(Wounds)



وجوہات اور علامات

اچانک چوٹ لگنے، گر پڑنے، کٹ جانے، جل جانے، پھوڑے پھنسیوں کے پک کر پھوٹ جانے وغیرہ کی وجوہات سے کھال اور اس کے نیچے کی پرت میں زخم بن جاتے ہیں۔ زخموں میں درد ہوتا ہے، پیپ بنتی ہے، خُون اور رطوبت سی نکلتی ہے۔ اس میں جلن اور لپک ہوتی ہے۔



گھریلو علاج

- ہلدی کو توے پر بھُون کر اس میں تھوڑا سا سرسوں کا تیل ملا کر زخم پر لگائیں۔
- زخم پر پیاز کا رَس لگانے سے وہ بہت جلدی بھر جاتا ہے۔
- مُہار کی مکھی کا موم 10 گرام، سرسوں کا تیل 100 گرام، نیم کا تیل 10 گرام، کافور 2 گرام۔ ان سب کو آگ پر پکا کر مرہم بنالیں۔ اس مرہم کو زخم پر دن میں کئی بار لگائیں۔
- زخم پر شہد لگانے سے بھی کافی فائدہ ہوتا ہے۔
- تُلسی کی لکڑی پانی میں گِھسا کر چندن کی طرح زخم پر لگائیں۔
- سہجن کی تھوڑی سی پتیوں کو پیس کر زخم پر پلٹس کی طرح باندھیں۔
- ارنڈ کے تیل میں نیم کا تیل ملا کر زخم پر لگائیں۔
- آم کی چھال پانی میں گِھسا کر زخم پر لگائیں۔
- 5 گرام بھُنی ہوئی پھٹکری کو پیس کر چُورن بنا کر دیسی گھی میں ملائیں، پھر اسے زخم پر لگائیں۔
- سفید کتھے کو دیسی گھی میں ملا کر زخم پر لگائیں۔
- برگد کے پتے کو زخم پر باندھیں۔
- مازو کو جلا کر چُورن کر کے زخم پر چھڑکیں۔

* برگد کے پتوں کو پانی میں پیس کر زخم پر لگائیں۔



تیار شدہ یونانی دوائیں

* مرہم کافور......زخم پر لگائیں۔
* مرہم سفیدہ کاشغری......زخم پر لگائیں۔
* مرہم رال......زخم پر لگائیں۔

6- دانت درد

(Tooth Ache)



وجوہات اور علامات

دانت کا درد بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔ دانتوں کو صاف نہ رکھنے، وقت پر منجن نہ کرنے وغیرہ کی وجوہات سے دانتوں میں کیڑے لگ جاتے ہیں اور وہ اندر سے کھوکھلے ہوجاتے ہیں، اور پائیوریا نامی بیماری بھی لگ جاتی ہے۔



گھریلو علاج

* تھوڑی سی پھٹکری پیس کر دانت میں لگائیں۔ اس سے دانت کے درد میں کمی آئے گی۔
* لونگ کا تیل دانت میں لگانے سے درد رُک جاتا ہے۔
* دانت کے درد میں جائفل کے تیل کو روئی کے ٹکڑے میں لگا کر دانت کے نیچے دبالیں۔
* سرسوں کا تیل اور ہلدی لگانے سے کافی آرام ملتا ہے۔
* سونٹھ، سیاہ مرچ، پیپل، پیلا مُول، ماجُو پھل، پانچوں نمک اور نیلا تھوتھا۔ ان سب کو ہموزن کی مقدار میں لے کر ان کا چُورن بنالیں۔ اس چُورن سے منجن کرنے سے دانتوں کی بیماریاں دُور ہوجاتی ہیں۔
* انجیر کو پانی میں اُبال کر اس سے کُلیاں کریں۔ اس کے استعمال سے مسُوڑھوں سے آنے والا خُون بند ہوجائے گا۔
* دانتوں میں درد ہونے پر ہینگ پانی میں گھول کر لگائیں۔
* امرود کے پتوں کو پانی میں اُبال لیں۔ پھر اس سے تین چار بار کلیاں کریں۔
* آنولے کے چُورن میں تھوڑا سا سوندھا نمک پیس کر ملالیں اور اس سے منجن کریں۔ پائیوریا، مسُوڑھوں کی سُوجن اور درد میں راحت ملے گی۔
* دانتوں کے درد میں رائی کو پانی میں ڈال کر اُبالیں اور اس سے کلیاں کریں۔ یہ دانت درد میں کافی فائدہ پہنچاتا ہے۔

- ببول کی چھال کا کاڑھا بنا کر کلیاں کرنے سے دانتوں کا کیڑا مر جاتا ہے اور مسوڑھوں سے خون نکلنا بھی بند ہو جاتا ہے۔
- نیم کی مسواک روزانہ کرنے سے دانتوں کی کئی بیماریاں دُور ہو جاتی ہیں۔
- جامن کے درخت کی چھال کو آگ میں بھون لیں۔ اس میں تھوڑی سی پھٹکری اور سوندھا نمک ملا کر پیس لیں۔ اس منجن کا استعمال کرنے سے پائیوریا کی بیماری ختم ہو جاتی ہے۔
- پالک کے رس میں پانی ملا کر اس سے کلیاں کریں۔ دانتوں سے بادی خون آنا بند ہو جائے گا۔
- برگد کے دودھ کو دانتوں میں لگائیں۔ اس کے استعمال سے درد دُور ہو جاتا ہے۔



تیار شدہ یونانی دوائیں

- سنون پوست مغیلاں...... دانتوں اور مسوڑھوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے۔ دانتوں کی چمک صفائی کے علاوہ ان کے ہلنے میں مفید ہے۔
- سنون تمباکو...... دانتوں کے درد میں مفید ہے۔ مسوڑھوں کی خراب رطوبت کو خارج کرتا ہے اور دانتوں کی جڑوں کو مضبوط بناتا ہے۔
- سنون چوب چینی...... مسوڑھوں کا خون روکتا ہے اور دانت مضبوط کرتا ہے۔
- سنون مجلی...... دانتوں کو چمک دیتا ہے اور منہ کو خوشبودار اور صاف کرتا ہے۔
- سنون۔کلاں...... دانتوں اور مسوڑھوں کے خون کو بند کرتا ہے۔ دانتوں کو مضبوط کرتا ہے اور منہ کی بدبو دُور کرتا ہے۔



ہومیو پیتھک علاج

- دانتوں کے درد میں "پلینٹیگو" بہترین دوا ہے کسی بھی وجہ سے دانت میں درد ہو، تو "پلینٹیگو 3" کی 5،6 گولیاں دس، دس منٹ تک چوسنی چاہئیں۔ اِس کے مدر ٹنکچر میں روئی بھگو کر درد کرتے دانت اور مسوڑھے پر پھیریں۔ گال کا وہ حصّہ، جو درد کرتے دانت کے قریب ہو اور درد کر رہا ہو، اس پر مدر ٹنکچر لگا کر ملنا چاہئے، جس طرف کا دانت درد کرتا ہو، اِس طرف کے کان میں ایک بوند مدر ٹنکچر میں روئی بھگو کر کان کے اندر ڈال کر گھما دیں۔ اِتنے علاج کرنے سے دانت کا درد بند ہو جاتا ہے۔
- اگر "پلینٹیگو" کے استعمال سے ایک، دو گھنٹے میں آرام نہ ہو، تو "مارکسال 30" کی 5،6 گولیاں چوسنی چاہئیں۔ فائدہ نہ ہو، تو ایک خوراک اور لے لیں۔
- دانت چھونے سے ہی درد ہو، تو "سٹیفے گریا 30" کی 5،6 گولیاں صبح اور شام چوسنی چاہئیں۔
- ٹھنڈا پانی لگنے سے درد ہو تو "کافیا کوڑا 200" کی 5،6 گولیوں کی ایک ہی خوراک سے آرام آ جاتا ہے۔
- مسوڑھوں کی سوجن، درد، گرم چیزیں کھانے سے آرام، تو "سائیلیشیا 30" کی 5،6 گولیاں صبح و شام چوسیں۔
- پائیوریا میں "ہیکلا لاوا 2" دیں۔ یہ پائیوریا کی بہترین دوا ہے۔

7- موچ آجانا
(Sprains)



وجوہات اور علامات

ہڈیوں کے جوڑوں میں توڑ موڑ آنے، پھٹنے، چوٹ لگنے، پاؤں یا دُوسرے اعضا کے مُڑنے، کلائی کے جوڑ میں جھٹکا لگنے وغیرہ وجوہات سے موچ آجاتی ہے۔

موچ والی جگہ پر سُوجن آجاتی ہے اور بہت زیادہ درد ہونے لگتا ہے۔ مریض کو ہلنے جُلنے سے تکلیف بڑھ جاتی ہے۔



گھریلو علاج

* موچ والی جگہ پر تارپین کا تیل لگا کر آہستہ آہستہ مالش کریں۔ اگر وہ دستیاب نہ ہو، تو سرسوں کے تیل کی مالش کریں۔
* ارنڈی کے پتے پر سرسوں اور ہلدی گرم کر کے موچ والی جگہ پر لگائیں اور پتے کو اس پر رکھ کر باندھ دیں۔
* پان کے پتے پر سرسوں کا تیل لگا کر، پتے کو گرم کر کے متاثرہ جگہ پر باندھیں۔
* موچ والی جگہ پر تیزپات اور لونگ پیس کر لیپ لگائیں۔ اس سے آہستہ آہستہ سُوجن دُور ہو جائے گی۔
* تُلسی کے پتوں کا رَس اور سرسوں کا تیل۔ دونوں کو ملا کر تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد لگائیں۔
* تِل کی کھلی کی پُلٹس بنا کر موچ اور سُوجن والی جگہ پر باندھیں۔
* نمک اور سرسوں کے تیل کو ملا کر گرم کر کے متاثرہ جگہ پر لگائیں۔
* موچ اور سُوجن پر گوار پاٹھے کا رَس لگانے سے کافی آرام ملتا ہے۔

8- ہڈی ٹُوٹنا
(Fractures)



وجوہات اور علامات

ہڈی عموماً کسی معمولی حادثے کے باعث ٹوٹتی ہے۔ جیسے پاؤں پھسلنے پر گر پڑنا، اُونچائی سے نیچے گرنا، کسی بھاری چیز سے پاؤں یا ہاتھ کا دَب جانا وغیرہ کی وجہ سے ہڈی ٹوٹ جاتی ہے۔

ہڈی ٹُوٹنے پر بہت زیادہ درد، بے چینی اور تکلیف ہونے لگتی ہے۔ اِس سے ٹوٹنے والی جگہ سُوج جاتی ہے، یا مُڑ جاتی ہے۔
ہڈی ٹُوٹنے پر پلاسٹر باندھا جاتا ہے، جو ضروری بھی ہے۔ لیکن گھر پر اس کا ابتدائی علاج کیا جا سکتا ہے۔



گھریلُو علاج

* ٹُوٹنے والی جگہ پر رُوئی کے ٹکڑے کو رکھ کر کس کر باندھنا چاہئے۔ اِس کے بعد کسی ماہرڈاکٹر سے اِس پر پلاسٹر چڑھوائیں۔ پلاسٹر سے پہلے گھر پر مریض کو ہلدی، سفید چندن، سُرخ چندن، ساٹھی کی جڑ، ہرن دُوب لودھ، رسوت اور گیرُو۔ سب 3،3 گرام کی مقدار میں لے کر پیس کر چُورن بنا کر اور اِس میں پانی ملا کر ہڈی ٹوٹی والی جگہ پر لیپ کر کے پٹّی باندھیں۔
* ہڈی کے کھنچاؤ اور ٹُوٹنے پر لہسن پیس کر لیپ کریں اور لہسن کی چٹنی کھائیں۔
* ہڈی ٹوٹی جگہ پر ارنڈ کی لکڑی لگا کر پٹّی باندھ دیں۔
* ہلدی اور سرسوں کے تیل کی پُلٹس باندھیں اور دُودھ کے ساتھ ایک چمچ پسی ہلدی کھائیں۔
* ہڈی ٹُوٹنے پر اگر زیادہ درد ہو رہا ہو، تو بند گوبھی کے رَس کا آدھا کپ گرم کر کے پئیں۔

9- زہر پینا

(Poisoning)



وجوہات اور علامات

کبھی کبھی جانے انجانے جسم میں زہر چلا جاتا ہے، یا شخص اپنی مرضی سے زہر پی لیتا ہے، تو ایسی حالت میں زہر پینے والے کی حالت اچانک خراب ہو جاتی ہے۔ جسم سیاہ پڑنے لگتا ہے اور بے ہوشی بھی چھا جاتی ہے۔ زہر کا اثر دل و دماغ دونوں پر ہوتا ہے۔



گھریلُو علاج

اگر شخص نے تیز زہر پی لیا ہے، تو اسے فوراً ہسپتال لے جانا چاہئے، یا ماہر ڈاکٹر کو دِکھانا چاہئے، تا کہ اِس کی جان بچائی جاسکے۔ ویسے گھریلُو علاج کے لئے مندرجہ ذیل تدابیر کی جاسکتی ہیں:-

* گرم پانی میں تھوڑا سا نمک ڈال کر شخص کو پلائیں اس سے قے ہونے لگتی ہے۔
* دُودھ میں گھی ڈال کر کئی بار پلانے سے زہر کا اثر کم ہو جاتا ہے۔
* دیسی گھی کے ساتھ 1/2 چمچ سہاگہ پیس کر پلائیں۔
* ارجن کے درخت کی چھال کا چُورن ایک چمچ دیسی گھی کے ساتھ کھلائیں۔
* اگر سنکھیا کا زہر ہے، تو پپڑیا کتھا 10 گرام کی مقدار میں پانی میں گھول کر پلائیں۔
* چٹکی بھر کافُور اور 5 گرام عرقِ گلاب۔ دونوں کو ملا کر پلانے سے سنکھیا کا زہر دُور ہو جاتا ہے۔

* کپاس کی جڑ، پتے اور نبولے۔ پانی میں پیس کر پلانے سے دھتورے کا زہر اُتر جاتا ہے۔
* سونٹھ کا ایک چمچ چُورن دہی کے ساتھ کھانے سے بھنگ کا نشہ اُتر جاتا ہے۔
* پھٹکری 2 چٹکی اور بنولوں کا چُورن 5 گرام۔ دونوں کو ملا کر کھائیں۔ اِس سے افیون کا زہر اُتر جائے گا۔
* اصلی ہیرا ہینگ پانی میں گھول کر کئی بار پلائیں۔ اِس سے افیون کا زہر ختم ہو جاتا ہے۔
* اُڑد کی کچی دال تقریباً 200 گرام کو 4 کپ پانی میں گھنٹہ بھر کے لئے بھگو دیں۔ پھر دال الگ کر کے پانی پلائیں۔ شراب کا زہریا نشہ اُتر جائے گا۔

10- چیچک

(Smallpox)



بیماری کیوں؟

اِس بیماری کو گھریلو زبان میں ''ماتا'' بھی کہتے ہیں۔ یہ بیماری عموماً اِن بچوں کو ہوتی ہے، جن کی فطرت شروع سے ہی گرم ہوتی ہے اور جن کی عُمر 2 سے 4 برس کے درمیان ہوتی ہے۔ کبھی کبھی یہ عورتوں اور جوانوں کو بھی ہو جاتی ہے۔ اِس بیماری کے پھیلنے کی وجہ وائرس ہے۔ اِس کے جراثیم تھوک، پیشاب، پاخانہ میں پائے جاتے ہیں۔ مہین جراثیم ہوا میں شامل رہتے ہیں۔ سانس لیتے وقت جراثیم انسان کے اندر چلے جاتے ہیں۔



بیماری کی شناخت

چیچک ہونے پر پہلے جسم کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے۔ یہ بخار 104 ڈگری فارن ہائیٹ ہو جاتا ہے۔ بچے کو بے چینی ہونے لگتی ہے۔ مریض کو پیاس زیادہ لگتی ہے اور جسم میں تیز درد ہوتا ہے۔ دِل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے اور زُکام کی شکایت بھی ہونے لگتی ہے۔ دو تین دن کے بعد بخار تیزی پکڑنے لگتا ہے اور جسم پر سُرخ دانے نکل آتے ہیں۔ دانوں میں پانی جیسا مواد پیدا ہو جاتا ہے۔ ایک ہفتہ میں دانے پکنے لگتے ہیں۔ دانوں پر کھرنڈ جم جاتے ہیں۔ کچھ دنوں کے بعد کھرنڈ اُتر جاتے ہیں، لیکن دانے بنے رہتے ہیں۔



گھریلو علاج

* مریض کے بستر پر نیم کی پتیاں رکھ دیں۔ بستر صاف سُتھرا رکھیں۔ نیم کی کونپلوں کو پیس کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا لیں۔ ایک گولی صبح اور ایک گولی شام کو دُودھ کے ساتھ استعمال کرائیں۔ گرمی کے دن ہوں، تو نیم کی ٹہنی سے ہوا کریں۔ اِس سے چیچک کے دانوں میں موجود جراثیم جلد ہی ختم ہو جاتے ہیں۔
* صبح کے وقت تُلسی کے پتوں کا 1/2 چمچ رَس پلائیں۔

* بخار کو کم کرنے کے لئے تُلسی کے بیج اور دُھلی ہوئی اجوائن پیس کر مریض کو پانی کے ساتھ دیں۔
* شہد چٹانے سے بھی مریض کو کافی آرام ملتا ہے۔
* چیچک کے داغوں میں ناریل کے تیل میں کافور ملا کر لگائیں۔
* نیم کے تیل میں آک کے پتوں کا رَس ملا کر دانوں پر لگائیں۔
* کچا دھنیا 100 گرام اور زیرہ 50 گرام بارہ گھنٹے تک پانی میں بھگو دیں۔ پھر دونوں کو پانی میں مَتھ کر پانی چھان کر بوتل میں بھر لیں۔ بچے کو پیاس لگنے پر بار بار پانی پلائیں۔
* دانوں پر نیم کی چھال کو پانی میں گھِسا کر لگائیں۔
* چیچک کے داغوں پر پانی میں ہلدی گھول کر لگائیں۔
* مریض کو توے پر منقہ بھُون کر کھلائیں۔
* سنگترے کے چھلکوں کو پیس کر دانوں پر لگائیں۔



تیار شُدہ یُونانی دوائیں

* خمیرۂ مروارید...... 3 گرام، دن میں 2 بار لیں۔
* خمیرۂ گاؤزبان سادہ...... 4 گرام، دن میں 2 بار لیں۔
* شربتِ خاکسی...... 30 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ دن میں 2 بار لیں۔
* شربتِ عناب...... 30 ملی لیٹر، پانی کے ساتھ دن میں 2 بار لیں۔



ہومیو پیتھک علاج

* اگر ٹیکہ لگانے کے بعد بھی جسم کی گرمی کے باعث چیچک نکل آئے، تو ''کیلی میُور'' یا ''سائیلیشیا'' دیں۔
* ''سیرا سیمیا پُھورا'' چیچک کی ایک مشہور دوا ہے۔ اِس کے لینے سے اندر کے دانے باہر آ جاتے ہیں۔ پکنے سے جسم پر داغ بھی نہیں پڑتے۔ درد بھی نہیں ہوتا۔
* چیچک کا حملہ اگر تیزی سے بڑھے، تو ''کیوپرم 30'' دیں۔
* اگر چیچک انگور کے گچھے کی طرح جسم میں پھیلے، تو ''کاربو ویج'' دینی چاہئے۔
* اگر چیچک کے دانے دُور دُور دکھائی دیں، تو ''ڈِسکٹ 6'' دیں۔
* اگر بیماری پھیلی ہوئی ہو، تو مدافعتی دوا کی صورت میں روزانہ ''سیرا سینیا'' دینے سے چیچک ہونے کی شکایت جاتی رہتی ہے۔
* اگر پھُنسیاں چپٹی، ملی اور جُڑی ہوں تو بیماری خطرناک ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں ''کانفلُو اینٹ'' دینی چاہئے۔

* اگر پھنسیاں نکلنے کے بعد اچانک دَب جائیں، تو "کیمفورا" دیں۔
* اگر چیچک کی پھنسیاں پک جائیں اور خشک نہ ہو، تو "ہیپر سلفر" دینی چاہیے۔

غذا اور پرہیز

* چھوٹے بچوں کو دُودھ، مُونگ کی دال، روٹی، ہری سبزیاں اور موسمی پھل دینے چاہئیں۔
* تلی ہوئی چیزیں، گرم مصالحے والی چیزیں اور ٹھنڈی یا زیادہ گرم چیزیں نہیں دینی چاہئیں۔
* اگر بخار تیز ہو، تو دُودھ اور چائے کے علاوہ کچھ نہ دیں۔

11- الرجی

(Allergy)

بیماری کیوں؟

زیادہ نمک، کھٹائی کھا کر سفر کرنے، جسم پر مٹی لگنے، زیادہ سوڈے والے صابن کا استعمال کرنے، ایک چیز کے مخالف چیز کھانے، بدہضمی میں مباشرت کرنے، جسم میں غلط دوا کے پہنچنے، ہاتھی گھوڑے وغیرہ کی سواری کرنے وغیرہ وجوہات سے جسم میں ہوا آلُودہ ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے الرجی یا سُوجن کا نقص پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ بیماری اِن مردوں عورتوں کو زیادہ ہوتی ہے، جن کی جِلد زیادہ حساس اور ملائم ہوتی ہے۔

بیماری کی شناخت

جِلد سُوج جاتی ہے اور نسیں پتلی پڑ جاتی ہیں۔ جِلد کا رنگ تبدیل ہو جاتا ہے اور جسم میں بھاری پن آ جاتا ہے۔ دِل بے چین ہو جاتا ہے اور جِلد میں خارش ہوتی ہے۔ گرمی زیادہ لگتی ہے اور پیاس، بے رغبتی، قے وغیرہ کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔

گھریلو علاج

* کریلے کا رَس سُوجن والی جگہ پر ملیں اور تھوڑا سا نمک ملا کر بھی پئیں۔
* پسی سُونٹھ 2 چٹکی کریلے کے رَس میں ملا کر پئیں۔
* جسم پر ناریل یا تِلوں کے تیل کی مالش کریں۔
* ایک چمچ ادرک کے رَس میں 4 گرام پُرانا گُڑ ملا کر استعمال کریں۔
* اگر گرمی کے دن ہیں تو تربُوز کے رَس میں سیاہ نمک ملا کر پئیں۔
* 100 گرام شلجم کے پانی کو اُبالیں۔ پھر اِس پانی کو ٹھنڈا کر کے جسم پر ملیں۔

* کچے آلوؤں کا رس متاثرہ جگہ پر لگائیں اور پی بھی لیں۔
* اناناس کا رس الرجی والی جگہ پر لگائیں۔
* میتھی کی پتیوں کو پیس کر الرجی والی جگہ پر لگائیں۔
* کدّو کے بیجوں کو پیس کر شہد کے ساتھ صبح، دوپہر اور شام کو چاٹیں۔
* مٹر کے دانوں کو پانی میں اُبال کر مٹر الگ کر دیں۔ پھر اس پانی میں تھوڑا سا نمک ڈال کر جسم کو دھوئیں۔
* تارپین کا تیل، سرسوں کے تیل میں ملا کر مالش کریں۔



آیُورویدک علاج

* سہجن کی چھال، کرنج، آک، دارو ہلدی اور املتاس کی جڑ۔ سب کو 5،5 گرام کی مقدار میں لے کر پانی میں پیس لیں، پھر اس کو الرجی والی جگہ پر لیپ کریں۔
* ببل کی جڑ، ترگوٹا، پیپل اور چترک۔ اِن سب کو 5،5 گرام کی مقدار میں لے کر دُودھ میں اُبال کر نیم گرم دُودھ صبح و شام پئیں۔
* نیم کی چھال، آک پتے اور پُونرنوا۔ تینوں کو 2 کپ پانی میں اُبالیں۔ پانی جب آدھا کپ باقی رہ جائے، تو تھوڑی سے مصری ڈال کر استعمال کریں۔
* دنتی، سونٹھ، نسوت، سیاہ مرچ، پیپل اور چیتا۔ ان سب کی 4،4 گرام کی مقدار لے کر ایک کپ پانی میں کاڑھا بنائیں۔ کاڑھا جب 1/2 کپ باقی رہ جائے، تو اس میں تھوا سا پُرانا گُوڑ ڈال کر استعمال کریں۔



ہومیوپیتھک علاج

* اگر مُنہ یا ناک میں سُوجن ہو، تو ''میڈ وسا 6'' دیں۔
* ہاتھ پاؤں میں الرجی ہونے پر ''تھائیرائیڈن 3x یا 30'' دیں۔
* اگر سارے جسم میں الرجی یا سُوجن یا چکتوں کی شکایت ہو، تو ''سیمبُوکس کیناڈین'' دیں۔
* سُرخ رنگ کی الرجی، جس میں خارش اور جلن ہو، تو ''رسٹاکس 30'' دیں۔
* بخار کے ساتھ خارش، پُرانی الرجی ہو، تو ''نیٹرم میُور 30'' دیں۔
* سارے جسم یں الرجی، خارش، جلن، گرمی کے باعث الرجی بڑھ جائے، سردی میں کم ہو جائے۔ ان علامات میں ''ایلیکا مارا 30'' دیں۔
* پُرانی الرجی کی بیماری میں ''پلسیٹلا 30'' صبح وشام دیں۔
* جسم میں چکتے، سُرخ لکیریں، شدید خارش، سرسراہٹ، بےچینی، گرم چیزیں کھانے سے بڑھ جائے۔ ان تمام علامات میں ''کلوریَنم'' دیں۔

* اچانک سارے جسم میں الرجی، بڑے اور سُرخ سُرخ چکتے دکھائی دیں، چکتوں میں خارش اور بھڑ کے ڈنک مارنے کی طرح درد، جلن، جِلد میں چونٹیاں کاٹنے کی حالت وغیرہ علامات میں ''اپئے موئیم گروڈم'' دیں۔
* ہر طرح کی الرجی، بہت زیادہ خارش، کانٹا چُبھنے کی طرح درد، مریض خارش کرتے پریشان، ہاتھ پاؤں اور چھاتی کی جِلد سُرخ، مشروبات لینے پر بیماری کا بڑھ جانا وغیرہ علامات میں ''آرٹیکا یُورینس مدر ٹنکچر 2x'' دیں۔
* سارے جسم میں خارش، پیٹ میں جلن، سر درد کے ساتھ جسم میں حرارت، ٹھنڈی ہوا میں آرام وغیرہ علامات میں ''ایسیکس فلُووِ یٹلس 30'' دیں۔

غذا اور پرہیز

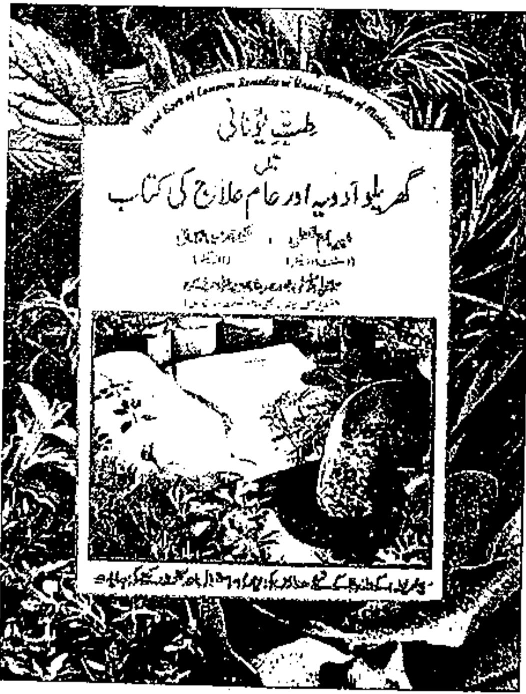
* زیادہ نمک، کھٹائی، تیل، گرم مصالحے والے کھانے، چاٹ پکوڑے وغیرہ کا استعمال بند کر دیں۔
* سگریٹ، شراب اور دُوسری نشیلی چیزوں کو استعمال نہ کریں۔
* جسم پر تیل کی ما[illegible] نہ کریں۔
* خُوشبودار چیزوں کا زیادہ استعمال، بدبُو دار جگہوں پر جانا، مٹّی کا تیل، پٹرول یا ڈیزل کو ہاتھ سے نہ چُھوئیں۔ ساتھ ہی مُنہ پر خُوشبودار ویزلین، پاؤڈر یا کریم نہ لگائیں۔
* ہر موسم میں سفید کپڑے پہنیں۔
* پُرانے چاول، ساٹھی کے چاول، جَو، مُونگ، چنا وغیرہ کا استعمال کریں۔
* گوشت، مچھلی، انڈہ وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔



طبِ یونانی میں گھریلو ادویہ اور عام علاج کی کتاب

طبیبہ اُم الفضل (اسسٹنٹ ڈائریکٹر) و حکیم محمد عبدالرزاق (ڈائریکٹر)
سینٹرل کونسل فار ریسرچ اِن یونانی میڈیسن (منسٹری آف ہیلتھ اینڈ فیملی ویلفیئر حکومت ہند، نیو دہلی)

یونانی طریقِ علاج ملک کے تمام حصوں میں ایک مفید طریقِ علاج کے طور پر کام کر رہا ہے۔ یونانی دوائیں آسانی سے مل جاتی ہیں اور بہ سہولت ان کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ ان کی قیمت بھی ایک عام آدمی کے لئے گراں نہیں ہوتی نیز ان کے استعمال سے کوئی نقصان دِہ ردِ عمل نہیں ہوتا۔

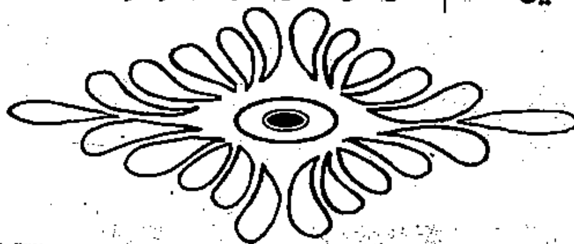


اِس کتاب میں ایسے امراض اور اُنکا علاج شامل کیا گیا ہے جو روز مرّہ کی زندگی میں واقع ہوتے رہتے ہیں۔ اس کی تیاری میں 15 تجربہ کار اطباء کی ایک ٹیم نے کام کیا ہے۔ اس بات کی ممکنہ کوشش کی گئی ہے کہ اس کتاب میں ضروری تفصیلی ہدایات درج کی جائیں۔

اس میں ایک ہی بیماری کیلئے بہت سے نسخے تجویز کیے گئے ہیں۔ ایسا مریضوں کی سہولت کیلئے کیا گیا ہے تا کہ جس علاقے میں جو دوا آسانی سے دستیاب ہو اُسے استعمال کیا جا سکے۔ اِس خیال کے پیشِ نظر تیار شدہ دواؤں کا اضافہ بھی کر دیا گیا ہے تا کہ مریض اپنے علاقے میں آسانی سے ملنے والی کوئی بھی دوا استعمال کر سکے۔ اِس کتاب کے آخر میں دوائیوں کی تیاری، استعمال اور اُنہیں محفوظ رکھنے کی ہدایات دی گئی ہیں۔ مختلف عمروں کی مقدار خوراک وغیرہ کی تفصیلات کا چارٹ بھی آخر میں دیا گیا ہے۔ یونانی طریقِ علاج پر مشتمل یہ کتاب انگریزی اور ہندی زبان میں بھی پہلے سے چھپ چکی ہے۔

اُمید کی جاتی ہے کہ یہ کتاب معالجین اور عام لوگوں میں مقبول ہوگی اور ہر گھر میں اِس سے معمولی بیماریوں کے علاج میں مدد لی جائے گی۔

• بڑا سائز
• قیمت -/90 روپے



Let Food be the Medicine

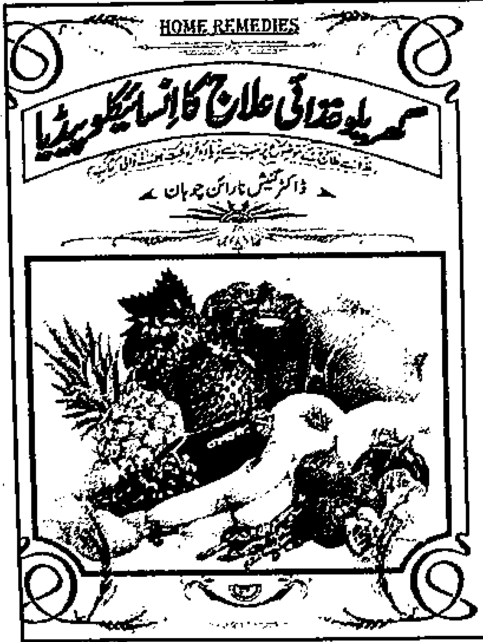
گھریلو غذائی علاج کا اِنسائیکلوپیڈیا

Home Remedies

غذا سے علاج کے موضوع پر سب سے زیادہ فروخت ہونے والی کتاب

ڈاکٹر گنیش نارائن چوہان

ایم۔اے ساہتیہ رتن دھرم لنکار (ہومیو ماہرِ امراضِ سینہ، راجستھان یونیورسٹی، جے پور، انڈیا)



کوئی ایسا خاندان یا کنبہ نہیں، جہاں کوئی بیمار نہ ہو۔ اِنسان کا مزاج ہے کہ وہ ہر بیماری کے لئے فوراً ڈاکٹر کے پاس نہیں جاتا اور کبھی مُشکل وقت میں جاتا بھی ہے، جہاں صحت کے فائدے کی اُمید ہوتی ہے، وہاں دوائیوں کے منفی اثرات، علاج میں خرچ ہونے والی سخت محنت اور پسینے کی کمائی کا پیسہ دِل میں جھگڑا کرتا رہتا ہے۔ ایسی حالت میں اگر علاج کے لئے ایسا ذریعہ ہاتھ میں آجائے کہ وہ گھر میں بیٹھے ہی دوائی کے حصول کی کوشش کیے بغیر خُود ہی اپنا علاج کر سکے۔ اس سے بڑھ کر مُفید علاج کا کوئی دُوسرا ذریعہ ہو ہی نہیں سکتا۔ مزید برآں دِن رات لوگ روٹی کمانے اور کھانے میں مصروف رہتے ہیں۔ کھانا کیسا کھائیں؟ اِس طرف سوچنے اور غور کرنے کی ضرورت ہے۔ صاف پرہیزی غذا، غذا کی خُوبیوں اور خامیوں کو معلوم کر کے کس طرح کی غذا کھانے سے جسم تندرُست رہے گا؟ اِس بارے میں گھریلو غذائی علاج کا اِنسائیکلوپیڈیا ہی ایک ایسی ہی کتاب ہے جو بطور گھریلو معالج گھر کی اہم ضرورت ہے۔

اِس کتاب میں اپنے گھر میں دستیاب عام کھانے پینے کی چیزوں، پھلوں، سبزیوں اور مصالحوں وغیرہ کی طبّی خُوبیوں کی تحقیق کی گئی ہے، جن کا اِستعمال بیمار ہونے پر کر کے بیماری سے نجات حاصل کر سکتے ہیں اور آئندہ بیمار ہی نہ ہوں، اِس طرح کی غذا کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔ اِن ہی وجوہات کی بِنا پر اب تک قلیل مُدت میں ہی اِس کتاب کے بیس ایڈیشن شائع ہو چکے ہیں اور مسلسل اِس کی مانگ میں اضافہ ہو رہا ہے۔

ڈاکٹر گنیش نارائن چوہان اپنے مشاہدہ، غور و فکر اور علم العلاج کے گہرے تجربات سے مریضوں کی خدمت کی وجہ سے عوام میں مقبول ہیں۔ آپ آزمودہ تجرباتی علم صحت کے فوائد کے بارے میں بات چیت، سوال و جواب کے ذریعے آسان و سہل علاج کے مشورے دینے والے معالج کی حیثیت سے مشہور ہیں۔ آپ کے بہت زیادہ مضامین اور تحریریں اخباروں، رسالوں میں شائع ہو چکی ہیں اور آل انڈیا ریڈیو کے ذریعے بھی آپ کی گفت و شنید نشر ہو چکی ہیں۔ صحت کے بارے میں آپ کی اب تک تیرہ کتابیں شائع ہو چکی ہیں، جو عام علاج کے لئے مقبولِ عام ہیں۔ یہ کتاب ''گھریلو غذائی علاج کا اِنسائیکلوپیڈیا'' پورے خاندان کو تندرُست رکھنے میں مفید ثابت ہو گی۔

• بڑا سائز • قیمت -/150 روپے



Acupressure & Foot Reflexology



ایکیو پریشر سے بیماریوں کا علاج

بہترین علاج تو وہی ہوتا ہے جو ایک بیماری کو دُور کر دے لیکن دُوسری بیماری پیدا نہ کرے



ایکیو پریشر اور فُٹ ریفلیکسولوجی آسان اور اثر انگیز طریقہ ہائے علاج ہیں جو مفت بھی ہیں اور کرشماتی بھی، کیونکہ اِس میں جسم کے کچھ پریشر پوائنٹس پر صرف دباؤ ڈالنے سے ہی اِس کے ذریعے معمولی اور غیر معمولی بیماریاں دُور ہو جاتی ہیں اور ''سائیڈ ایفیکٹس'' بھی نہیں ہوتے۔

اس کتاب میں **100** سے زائد تصاویر ہیں، جن میں پریشر پوائنٹس نشان زد کیے گئے ہیں۔ اِن تصاویر کی مدد سے کوئی بھی اپنا علاج خود کر سکتا ہے یا دُوسروں کی مدد سے بھی کر سکتا ہے۔ یہ بالکل ایک پریکٹیکل طریقہ علاج ہے جو زمانہ قدیم سے چلا آ رہا ہے۔ اِس طریقہ علاج کا اپنا ایک اہم کلاسِک مقام ہے۔

ڈاکٹر۔ آر۔ ایس اگروال **1960**ء سے لکھ رہے ہیں۔ ان کی مختلف موضوعات پر کتابیں شائع ہو چکی ہیں۔ پیشے سے معالج ڈاکٹر اگروال نے علاج کی ڈگری بی۔ اے، ایم۔ ایس کے علاوہ پی۔ ایچ۔ ڈی کی ڈگری بھی حاصل کر رکھی ہے۔ ساتھ ہی وہ ''آیورویدرتن'' ایوارڈ بھی حاصل کر چکے ہیں۔ **65** سالہ ڈاکٹر اگروال ایکیو پریشر طریقہ ہائے علاج سے لوگوں کا بخُوبی علاج کر رہے ہیں۔ مکتبہ شعر و ادب، سمن آباد، لاہور سے شائع کردہ ان کی کتاب ''گھریلو علاج کا خزانہ'' آج لوگوں کی ضرورت بن چکی ہے۔



• بڑا سائز • قیمت **-/80** روپے



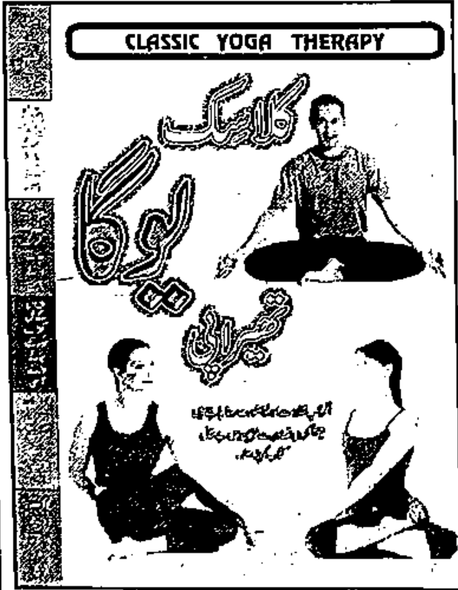
Classic Yoga Therapy

کلاسِک یوگا تھیراپی

مصنف: یوگ آچاریہ آنند سوامی

اگر آپ تندرست اور خوبصورت رہنا چاہتے ہیں، تو تصاویر سے مزیّن اِس بے مثال کتاب کو پڑھئے

آج کے دور میں اِنسان مصنوعی اور غیر قدرتی راحت و آرام کے ذرائع کو اپنانے کی دوڑ میں خود کو اس طرح مصروف کئے ہوئے ہے کہ اسے اپنے جسم کی طرف توجہ دینے کا تھوڑا سا وقت بھی نہیں ہے۔ نتیجہ ـــــ جسمانی بیماریاں۔ بس ان بیماریوں کو دُور کرنے کے لئے دوا کھالی اور فوری آرام پالیا۔ لیکن یہ معلوم کرنے کی کوشش نہیں کی کہ بیماری کس وجہ سے ہوئی اور اس بیماری کو مکمل طور سے کیسے دُور کیا جائے۔ جسمانی بیماریوں کی وجہ ہے کہ ہمارے جسم کے مختلف اعضاء کے ذریعے انجام دیئے جانے والے مختلف عملوں یا کاموں کا باہمی تال میل کا بگڑنا، اور اس تال میل کو قائم رکھنے کے لئے یوگا ہی ایک واحد ذریعہ ہے۔ یوگا ایک محض ورزش نہیں، بلکہ ایک مکمل علم اور سائنس ہے، جو جسمانی، ذہنی اور رُوحانی قوّت عطا کرتا ہے۔

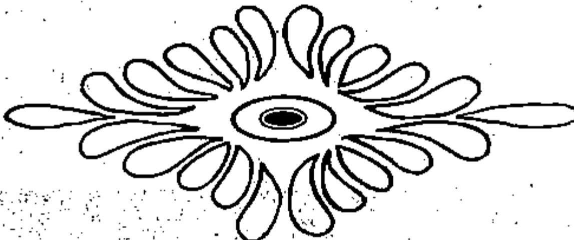


یوگا آسن کی مختلف صورتوں اور طریقوں کو اپنا کر آپ کا جسم تندرست، چست اور بیماریوں سے دُور رہتا ہے۔ بیماری جسم سے دُور ہی نہیں رہتی۔ بلکہ بیماری میں گرفتار شخص کچھ خاص آسن باقاعدہ طور سے کرنے پر تندرست ہو جاتا ہے۔ کس آسن سے کون سی بیماری پر قابو پایا جاسکتا ہے، اس پر ہم نے کتاب میں تفصیل سے روشنی ڈالی ہے۔

کتاب میں دیا گیا، ہر آسن تصویر سمیت ترتیب وار انداز اور طریقے سے دکھایا ہے۔ ان کی مدد سے آپ بڑی آسانی سے یوگا آسن کے علم پر عبور حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنی تعریف میں ہم خود اپنا شمار نہیں کرنا چاہتے۔ کتاب پڑھ کر خود دوسری کتابوں سے موازنہ کریں ـــــ فرق آپ کو خود معلوم ہو جائے گا۔

یوگا آسن کے ذریعے سے تندرستی عوام کو بھی سہل الحصول ہو، اس کتاب کا فائدہ زیادہ سے زیادہ عوام تک پہنچے، اسی مقصد کو سامنے رکھ کر ہم نے یوگا آسن کے طریقوں کو ترتیب وار تصاویر اور آسان زبان میں سمجھانے کی کوشش کی ہے، تاکہ عام پڑھا لکھا شخص بھی اس کا فائدہ اُٹھا سکے۔ یہ کتاب آپ کے لئے مفید ہو اور آپ کی صحت کے لئے ''انمول ہیرا''۔ اسی نصب العین کو سامنے رکھ کر مذکورہ کتاب قارئین کے لئے لکھی گئی ہے۔

• بڑا سائز
• قیمت -/65 روپے



نیچرل بیوٹی کیئر



خوبصورتی میں سب کو متوجہ کرنے کی اتنی زیادہ قوتِ کشش ہوتی ہے کہ کوئی بھی اس سے متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتا۔

قیمت
-/60

جدید دور میں فیشن اور خوبصورتی کا زبردست ''کریز'' ہے۔ خصوصاً عورتیں اس کے بارے میں زیادہ حساس ہو گئی ہیں۔ بے حد خوبصورت عورتوں کو بھی اپنی قدرتی خوبصورتی سے اطمینان نہیں ہو پاتا۔ ہر وقت اپنے آپ کو دوسروں سے زیادہ خوبصورت نظر آنے کی دوڑ میں رنگ ورُوپ نکھارنے کیلئے طرح طرح کی کاسمیٹکس استعمال کرتی رہتی ہیں۔ اس سے بازار میں بھرے ہوئے سینکڑوں قسم کے گھٹیا، مصنوعی اور کیمیاوی کاسمیٹکس حقیقی حُسن کو بھی ختم کر دیتے ہیں۔

اسی لئے عالمی حسینائیں، گلیمر کی دُنیا کی حسینائیں اور تمام ماہرینِ حُسن، رنگ ورُوپ اور خوبصورتی میں نکھار لانے کیلئے ہمیشہ صرف قدرتی وسائل کے استعمال کی سفارش کرتے ہیں۔ اس لئے آپ بھی گھر میں آسانی سے مُیسّر پھلوں، سبزیوں اور مصالحوں وغیرہ کے ذریعے اِن کارگر نسخوں کو آزما کر اپنی خوبصورتی کو ہمیشہ کے لئے تر و تازہ، روشن اور چمکتی دَمکتی ہوئی بنا سکتے ہیں۔



اِس کتاب میں آپ پائیں گے

o پھل، سبزی، دال، مصالحے، دُودھ، دہی، انڈے، نباتات وغیرہ میں پائے جانے والے مفید عناصر اور اُن کے اثرات کا بیان o تمام معلومات سے بھرپور مکمل نسخے o کب استعمال کریں، کتنی دیر لگائیں اور ہفتہ میں کتنی بار علاج کی ضرورت o نسخوں میں موجود ضروری چیزوں کی صحیح صحیح مقدار o علاج کرنے پر کتنے دنوں میں فائدہ o کھانا پینا کیسا ہو اور بچاؤ کیسے کریں۔

اس طرح یہ ہے، ہر عمر کی عورت کیلئے خوبصورتی اور نکھار حاصل کرنے کی تدابیر پر مکمل کتاب۔

ہربل بیوٹی کیئر

HERBAL BEAUTY CARE

گھر میں جسمانی خوبصورتی میں اضافے کے لئے یہ کتاب ''ہربل بیوٹی کیئر'' میں جڑی بوٹیوں کے خوبصورتی کے بارے اسرار ورموز کو بڑی تفصیل سے بیان کیا گیا ہے۔قدرت نے ہمیں بے شمار جڑی بوٹیوں سے نوازا ہے' جو ہماری جسمانی خوبصورتی اور نشوونما کے لئے بہت زیادہ اہمیت رکھتی ہیں۔ چونکہ میک اَپ کی بہت سی مصنوعی مصنوعات کی بازار میں بھرمار ہے' لیکن اب یہ ''آؤٹ آف فیشن'' ہو چکی ہیں اور ان کے مضر اثرات جسمانی خوبصورتی پر بھی مرتب ہوتے ہیں۔ میک اَپ کی ہربل مصنوعات زمانہ قدیم سے آزمودہ ہیں اور یہ متعدد اجزاء کا منفرد آمیزہ ہوتی ہیں' جو نسوانی خوبصورتی کو حیران کن نتائج فراہم کرتی ہیں۔



——— ''ہربل بیوٹی کیئر'' میں فراہم کردہ معلومات نہ صرف مہارت سے خوبصورتی کے تمام تقاضے پورے کرتی ہے' بلکہ اس کتاب میں مذکور نسخے آسان اور قابل عمل بھی ہیں۔ یہ کتاب ''ہربل بیوٹی کیئر'' اُن تمام خواتین اور مردوں کے لئے ناگزیر ہے' جو قدرتی ذرائع اور طریقوں سے اپنے جسم اور اس کی خوبصورتی کی حفاظت کر کے اسے برقرار رکھنا چاہتے ہیں۔

جسمانی خوبصورتی اور جسم کی حفاظت نیز میک اَپ کی قیمتی مصنوعات جو خاص مشہور میک اَپ کی دُکانوں اور مہنگے سٹوروں پر دستیاب ہوتی ہیں' اب آپ انہیں ذاتی طور سے گھر پر ہی بہت سستے داموں خود بنا سکتے ہیں۔ اس منفرد کتاب ''ہربل بیوٹی کیئر'' کے ہر صفحے پر جسم کو مکمل خوبصورت بنانے کے وہ تمام نسخے اور تراکیب دستیاب ہیں۔

مصنفہ نے صحت اور خوبصورتی متعلقہ نیا شعور اور آگاہی پیدا کرنے کی ہر ممکن کوشش کی ہے۔ رشمی شرما ایک ماہر ہربل بیوٹیشن ہیں اور رشمی ہربل انسٹیٹیوٹ کی بانی بھی ہیں۔

کتاب میں شامل چند موضوعات:



- ہربل شیمپوز' بالوں کے ڈائی کلرز' اور ہربل کنڈیشنرز
- تروتازگی فراہم کرنے والے فیس پیک اور فیس ماسک
- جلد کو جوان اور خوبصورت بنانے والی ہربل کریمیں
- جلد کی صفائی کیلئے فیس سکربس اور کلیزنگ لوشنز
- ہاتھ اور پاؤں کی قدرتی جڑی بوٹیوں سے مکمل دیکھ بھال
- صحت کی حفاظت اور جسم کو متناسب بناوٹ دینے کے طریقے

• بڑا سائز • قیمت -/80 روپے

تبصرہ

طب نبوی ﷺ

(تبصرہ نگار: ڈاکٹر انور سدید)

آنحضرت محمد مصطفےٰ احمد مجتبیٰ ﷺ نے اپنی حیات عالیہ میں انسانی زندگی کے تمام شعبوں کو اپنی رحمت اور شفقت سے سرفراز فرمایا اور دکھی انسانوں کے دیدہ نادیدہ زخموں پر مرہم رکھنے کے لئے اپنے اس نسخہ کیمیا کا فیض عام جاری کیا جو ان پر غار حرا میں اترا تھا۔ ان کے ارشادات عالیہ میں ظاہری و باطنی امراض کا علاج موجود تھا۔ ان کے معمولات پر عمل کرنے سے ذہنی، بدنی اور روحانی صحت وطمانیت نصیب ہو جاتی تھی اور اب بھی اگر خلوص دل سے عمل ہو تو انسان کو صحت بخش زندگی مل جاتی ہے۔ آنحضور ﷺ جو فطری مفردات اور مرکبات غذا یا دوائی کے طور پر زیر استعمال لائے وہ ایک طرف قدرتی اوصاف سے مزین ہیں تو دوسری طرف ان پر قبول نبوی کی مہر لگی ہے۔ زیر کتاب میں حافظ ابن القیم الجوزیہ میں قدرتی اشیاء کے جواہر جمع کر دیئے ہیں ان قدرتی اشیاء نے اللہ نے صحت کی تاثیر رکھ دی تھی اور اب یہ اشیاء ادویات میں استعمال ہوتی ہیں۔ زیر نظر ابن القیم جوزی کی کتاب کا اردو ترجمہ ہے جو حکیم عزیز الرحمٰن اعظمی کی عربی دانی اور اردو دانی کا نتیجہ ہے۔ کتاب کی مزید تصحیح وتقدیم مختار احمد ندوی نے کی ہے۔ کلیم صاحب نے عام لوگوں کے استفادہ کے لئے انسانی جسم کے امراض، ان کا علاج وغیرہ کی تفصیل اس طرح پیش کی ہے کہ ان پر آسانی سے عمل ہو سکتا ہے۔ اس بنیادی کتاب سے کئی لوگوں نے استفادہ کیا اور اپنی کتابیں تالیف کیں۔ 114 فصلوں پر مشتمل متعدد بیماریاں علاج طریقہ نبویؐ سے بیان کیا گیا اس کے ساتھ مفردات کی ایسی خصوصیات کی توضیح بھی موجود ہے۔ یہ طب کی کتاب ہمیں ایسی عام معلومات فراہم کرتی ہے جن سے ہم غافل ہیں لیکن جن کا استعمال صحت کا ضامن ہے۔ کتاب کی ضخامت 743 صفحات اور قیمت =/300 روپے ہے۔

چودھری اکیڈمی الفضل مارکیٹ 17 اردو بازار لاہور

بڑھاپے کو 10 سے 15 برس ٹالنے کے عملی اور با اثر طریقے

سُکھی اور تندرست بُڑھاپے کی طرف

زندگی کو لمحہ بہ لمحہ جینا سیکھیں اور عمر کے اس دوسرے آدھے حصے میں اپنی صلاحیتوں کو جگائیے

- کیا آپ بُڑھاپے کی طرف بڑھ رہے ہیں، یا آپ بوڑھے ہو چکے ہیں؟ تو اس سے بالکل مت گھبرائیں، بلکہ بُڑھاپے کو آنے سے روکنے بلکہ اسے دُور بھگانے مصروف ہو جائیں۔



- عمر کے اِس پڑاؤ پر کئی تبدیلیاں شروع ہونا فطری ہے۔ مثلاً جسم کمزور ہونے سے بیماریوں کو شدید وار کرنے کا موقع، ذرّہ بھر لاپرواہی سے ذہنی عدم توازن، گھر کے افراد کے ساتھ یگانگت قائم کرنے میں کمی، ہر لمحہ بُڑھاپے کے احساس کا دباؤ، مالی پریشانیاں، کبھی کسی کا دُکھ تکلیف یا بیوگی کی زندگی، بے بسی، بے چارگی، مایوسی اور اکیلا پن جیسے حالات آپ کو پریشانیوں اور خوف سے بھر دیں گے۔
- ان افسردگیوں، پژمردگیوں سے دُکھی نہ ہوں۔ ان سے بچاؤ آپ کے ہاتھ میں ہے۔ بس ضرورت ہے زندگی کے اس پہر کو منظم کرنے کی۔ اس کتاب میں ان تمام دُکھوں، مصیبتوں پر بڑی گہرائی سے سوچ بچار کیا گیا ہے نیز سُکھی اور تندرست بڑھاپے کے لئے عملی اور سائنسی طریقے بتائے گئے ہیں۔ سادہ زندگی، متوازن غذا، باقاعدہ روزمرہ کے معمولات، تندرست جسم، ہلکا پھلکا دل اور قدرتی وفطری اسلوبِ زندگی اپنائیں، پھر دیکھیں کہ آپ کتنی آسانی سے عمر سے 10 سے 15 سال جوان نظر آ سکتے ہیں۔

رمیش چندر شُکل، یوگ، مراقبہ، کُنڈلنی اور متبادل طریقہ علاج کے ماہر ہیں۔ تاریخ میں ایم۔اے، نیچروپیتھی میں ڈپلومہ، یوگ فلسفے میں اوّل درجے میں اوّل، اومانند آشرم، اِندور سے علمِ یوگا میں خاص اعزاز، حیاتیاتی ہیلنگ میں خصوصی سرگرمی، ریکی ماسٹر کے۔ پی۔ سوتری سے تعلیم وتربیت، بین الاقوامی یوگ کانفرنس میں شراکت، بھگوان رجنیش، سوامی رام اور ارجن یوگی، ڈاکٹر شامس آریہ کے مراقبہ طریقہ سے تعلق داری اور وپاسنا دھیان شور کو بھی اُن کا تعاون حاصل رہا ہے۔ 64 سالہ اچاریہ شُکل جی اِن موضوعات پر مکمل علم اور مہارت رکھتے ہیں۔

• بڑا سائز • قیمت -/70 روپے

گھریلو علاج کا خزانہ

عام اور مُہلک بیماریوں کے لئے ایک عملی گائیڈ

ماہر مصنفین کے ذریعے گھر بیٹھے آسانی سے بیماریوں پر قابو پانے اور مریض کو تندرست بنانے کے مقصد سے یہ معالجاتی گائیڈ تیار کی گئی ہے۔ اسی لئے اس میں آیورویدک، تیار شدہ یونانی دوائیں اور قدرتی علاج کو تفصیل سے بیان کیا گیا ہے جبکہ اسی بابت گھر میں اور آس پاس آسانی سے دستیاب ہونے والی جڑی بوٹیوں، پھلوں، سبزیوں، چُورن، چٹنی، اناج اور مصالحوں کو بھی خاص صورت میں بیان کیا گیا ہے۔ ان تمام چیزوں کے آزمودہ، اکسیر، خوبی آمیز اور مفید ہزار ہا نسخے ہر طرح کی بیماریوں پر فتح حاصل کرنے کیلئے فراہم کئے گئے ہیں۔ دوسرے متبادل علاج کی صورت میں ہومیوپیتھک اور بائیوکیمک علاج کی موجودگی کتاب کو اور بھی مفید بنا دیتی ہے۔

اس کتاب کی اہم خصوصیت یہ ہے کہ ہر بیماری کے آخر میں غذا اور پرہیز کی معلومات بھی فراہم کی گئی ہیں۔ ذہنی بیماریوں پر ایک خصوصی باب دیا گیا ہے جس میں ذہنی خوف، تناؤ، افسردگی اور بے خوابی جیسی نفسیاتی بیماریوں سے نجات حاصل کرنے کی تدابیر دی گئی ہیں۔

''گھریلو علاج کا خزانہ'' دراصل ایک جامع، محیط اور علمی خزانے ''انسائیکلوپیڈیا'' جیسا ہے جو ہمیشہ ہمیشہ لاکھوں قارئین کیلئے مفید بنا رہے گا۔



مکتبۂ شعر و ادب۔ سمن آباد۔ لاہور
e-mail: maktabashair_o_adab@hotmail.com